පුරවැසි අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2015
දෙවන මුද්‍රණය - 2016
තෙවන මුද්‍රණය - 2017
සිවුවන මුද්‍රණය - 2018
පස්වන මුද්‍රණය - 2019
හයවන මුද්‍රණය - 2020

ISBN 978-955-25-0276-7

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
පානළුව, පාදුක්ක පිහිටි රජයේ මුද්‍රණ නීතිගත සංස්ථාවේ
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදි.

Published by: Educational Publications Department
Printed by: State Printing Corporation

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය

ශ්‍රී ලංකා මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
සුන්දර සිරිබරිනී, සුරැඳි අති සෝබමාන ලංකා
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා
අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජීවනයේ මාතා
පිළිගනු මැන අප භක්ති පූජා
නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
ඔබ වේ අප විද්‍යා - ඔබ ම ය අප සත්‍යා
ඔබ වේ අප ශක්ති - අප හද තුළ භක්ති
ඔබ අප ආලෝකේ - අපගේ අනුප්‍රාණේ
ඔබ අප ජීවන වේ - අප මුක්තිය ඔබ වේ
නව ජීවන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා
ඥාන වීර්ය වඩවමින රැගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා
එක මවකගෙ දරු කැල බැවිනා
යමු යමු වී නොපමා
ප්‍රේම වඩා සැම භේද දුරැර ද නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අපි වෙමු එක මවකගෙ දරුවෝ
එක නිවසෙහි වෙසෙනා
එක පාටැති එක රුධිරය වේ
අප කය තුළ දුවනා

එබැවිනි අපි වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ
එක ලෙස එහි වැඩෙනා
ජීවත් වන අප මෙම නිවසේ
සොඳින සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙත් කරුණා ගුණෙනී
වෙළී සමගි දමිනී
රන් මිණි මුතු නො ව එය ම ය සැපතා
කිසි කල නොම දිරනා

ආනන්ද සමරකෝන්

පෙරවදන

ලෝකය දිනෙන් දින සංවර්ධනය කරා පියමනින විට අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රය ද සැමවිටම අලුත් වෙයි. එබැවින් අනාගත අභියෝග සඳහා සාර්ථක ලෙස මුහුණ දිය හැකි ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවක් බිහිකරලීමට නම් අපගේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ද නිරතුරුව සාධනීය ප්‍රවේශ වෙත ළඟාවිය යුතු ය. එයට සවියක් වෙමින් නවලොව දැනුම සමීප කරන අතරම, යහගුණයෙන් පිරිපුන් විශ්වීය පුරවැසියන් නිර්මාණය කිරීමට සහයවීම අපගේ වගකීම වේ. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යයෙහි සක්‍රිය ලෙස ව්‍යාවෘත වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ සඳහා දායක වනුයේ දැයේ දරුවන්ගේ නැණ පහන් දල්වාලීමේ උතුම් අදිටනෙනි.

පෙළපොතක් යනු දැනුම පිරි ගබඩාවකි. එය විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට කැඳවාගෙන යන අතරම තර්ක බුද්ධිය ද වඩවාලයි. සැඟවුණු විභව්‍යතා විකසිත කරවයි. අනාගතයේ දිනෙක, මේ පෙළපොත් හා සබැඳි ඇතැම් මතක, ඔබට සුවයක් ගෙන දෙනු ඇත. මේ අනගි ඉගෙනුම් උපකරණයෙන් ඔබ නිසි පල ලබාගන්නා අතරම තව තවත් යහපත් දැනුම් අවකාශ වෙත සමීප වීම ද අනිවාර්යයෙන් සිදු කළ යුතු ය. නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහරු තිළිණයක් ලෙස නොමිලේ මේ පොත ඔබේ දෝතට පිරිනැමේ. පාඨ ග්‍රන්ථ වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් ධනස්කන්ධයට අගයක් ලබා දිය හැක්කේ ඔබට පමණි. මෙම පෙළපොත හොඳින් පරිශීලනය කර නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී හෙට ලොව එළිය කරන්නට ඔබ සැමට දිරිය සවිය ලැබෙන්නැයි සුබ පතමි.

මෙම පෙළපොත් සම්පාදන සත්කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ දායකත්වයක් සැපයූ ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගයුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයටත් මාගේ ප්‍රණාමය පළකරමි.

ඩබ්ලිව්. එම්. ජයන්ත වික්‍රමනායක,
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්,
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව,
ඉසුරුපාය,
බත්තරමුල්ල.
2020. 05. 26

නියාමනය හා අධීක්ෂණය

ඩබ්ලිව්. එම්. ජයන්ත වික්‍රමනායක - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

මෙහෙයවීම

ඩබ්ලිව්. ඒ. නිර්මලා පියසීලි - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සම්බන්ධීකරණය

ඩබ්.ඒ.එන්. දර්ශි රණසිංහ - සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

එච්.එම්. පියුමි අනූපමා සහකාර කොමසාරිස් (2020 මුද්‍රණය)
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ලේඛක මණ්ඩලය

සී. එස්. ජයසිංහ - ගුරු මධ්‍යස්ථාන කළමනාකරු (විශ්‍රාමික),
හොරණ

එම්.කේ. කිංස්ලි ප්‍රියන්ත - කථිකාචාර්ය,
රුහුණ ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය, වලහන්දූව

කේ.ඒ. නිලන්ත පුෂ්පකුමාර - ගුරු සේවය, පොලේගොඩ මහා විද්‍යාලය

සංස්කාරක මණ්ඩලය

මහාචාර්ය ප්‍රේමකුමාර ද සිල්වා - අංශාධිපති,
සමාජ විද්‍යා අංශය,කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

ධම්ම දිසානායක - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
දේශපාලන විද්‍යාව හා රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති
අධ්‍යයන අංශය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

ඒ. එල්. එස්. අබේවික්‍රම - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම

භාෂා සංස්කරණය

මහාචාර්ය නිමල් මල්ලවආරච්චි - අංශාධිපති,
සිංහල අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

සෝදුපත් කියවීම

කේ.ජී. සෙනරත් ඉන්ද්‍රානි - නියෝජ්‍ය විදුහල්පති,
කෑගලු/බා. මහා විද්‍යාලය, කෑගල්ල

චිත්‍ර, රූප සටහන් සැකසීම

චාල්ස් රණතුංග - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
(සෞන්දර්ය බස්නාහිර පළාත්) (විශ්‍රාමික)

පිටකවරය නිර්මාණය

ඊ. ඒ. ගයාන් කුමාර ඒකනායක - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පරිගණක සහාය, පිටු සැකසුම

තිනෝලි ශෙනේෂා කොතලාවල - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පටුන

1. අපේ පවුල	1 - 45
2. අපේ ජන සමාජය	46 - 74
3. අපේ සංස්කෘතිය	75 - 112



1 අපේ පවුල

හැඳින්වීම

ඕනෑම පුද්ගලයකු උපතත් සමග මුලින් ම සාමාජිකත්වය ලබන සමාජ ඒකකය වන්නේ පවුලයි. පවුල් ඒකක රාශියක එකතුවෙන් ජන සමාජයක් නිර්මාණය වේ.

පවුලේ සාමාජිකයකු වශයෙන් කුඩා කාලයේ සිට ඔබ තුළ වර්ධනය කරගනු ලබන යහජීවන පුරුදු, අනාගතයේ යහපත් පුරවැසියකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීම සඳහා බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමටත්, ඵලදායී ජීවන අරමුණු ගොඩනගා ගෙන ඒවා ඉටු කර ගැනීමටත්, කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම ඔබගේ අධිෂ්ඨානය විය යුතු ය.

මෙම පාඩම් ඒකකය හොඳින් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය සමාජමය හැකියාවන් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

අප ජීවත් වන ජන සමාජය පවුල් ඒකක රාශියක එකතුවෙන් නිර්මාණය වී ඇත. ජන සමාජයේ කුඩා ම සමාජ ඒකකය වන්නේ පවුලයි. සෑම පුද්ගලයෙක් ම උපතත් සමග පවුලක සාමාජිකයෙකු බවට පත් වෙයි. එමෙන් ම අපේ මුළු ජීවිත කාලය ම ගෙවී යන්නේ ද පවුලේ සාමාජිකයකු ලෙස යි.

සමාජයේ පවත්නා විවිධ සමාජ ආයතනවලට සාපේක්ෂව බලන විට පවුල සුළු සාමාජික සංඛ්‍යාවකින් සමන්විත වේ. එමෙන් ම පවුල් ඒකකයට අයත් සාමාජිකයන් අතර බැඳීම් ඉතා ශක්තිමත් ය. සමීප අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තුළින් පවුලේ සාමාජිකයෝ එකිනෙකා සමග බැඳී සිටිති.

පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ වූ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා එකිනෙකා නිරන්තරයෙන් ඔවුනොවුන්ට උදව් උපකාර කරති. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ යහපත අරමුණු කරගෙන සාමාජිකයෝ ක්‍රියා කරති.

වර්තමාන ජන සමාජයේ පවතින පවුල් ඒකක ඒවායේ සාමාජිකත්වය අනුව,

- න්‍යෂ්ටික පවුල් හා
- විස්තෘත පවුල් (ව්‍යාප්ත පවුල්)

යනුවෙන් වර්ග දෙකකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

න්‍යෂ්ටික පවුල (Nuclear Family)

ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන් පිළිබඳ සිතා බලන්න. ඔබේ පවුල අම්මා, තාත්තා සහ දරුවන්ගෙන් පමණක් සැදුම්ලත් පවුල් ඒකකයක් විය හැකි ය. මව, පියා සහ දරුවන් පමණක් එකට ජීවත් වන පවුල් න්‍යෂ්ටික පවුල් ලෙස හඳුන්වයි.



1.1 රූපය - න්‍යෂ්ටික පවුල

විස්තෘත පවුල (ව්‍යාප්ත පවුල) (Extended Family)

මව, පියා, දරුවන්, පිය පාර්ශ්වයේ ඥාතීන්/ මව් පාර්ශ්වයේ ඥාතීන් කිහිපදෙනෙකු එකට ජීවත් වන පවුල් ඒකක ද අපේ ජන සමාජය තුළ පවතී. සමහර විට ඔබේ පවුල ද එවන් සාමාජිකයන්ගෙන් සමන්විත පවුල් ඒකකයක් විය හැකිය. එවන් පවුල් ඒකක විස්තෘත පවුල් (ව්‍යාප්ත පවුල්) ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.



1.2 රූපය - විස්තෘත පවුල

> විස්තෘත පවුල යනු ඥාතීන් සමූහයකින් යුක්ත, පරම්පරා තුනක හෝ ඊට වැඩි ගණනක සාමාජිකයන් ගෙන් සමන්විත පවුල් ඒකකයකි.

න්‍යෂ්ටික පවුලකට සාපේක්ෂ ව විස්තෘත පවුල් ඒකකයක විශේෂත්වය

- සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි නිසා පවුලේ ශක්තිය වැඩිය.
- පවුලේ එදිනෙදා කටයුතු හා පවුලේ ආර්ථික කටයුතු සඳහා ශ්‍රමය ලබා ගැනීමේ පහසුව.
- දරුවන්ට දෙමව්පියන්ගේ මෙන් ම සෙසු සාමාජිකයන්ගේ ආදරය, ආරක්ෂාව හා සෙනෙහස ලැබීම.



1.3 රූපය - ආච්චීට උදව් කරන දරුවෙකු

- වැඩිහිටි සාමාජිකයන්ට සෙසු අයගේ ආදරය, ආරක්ෂාව, සෙනෙහස හා උදව් උපකාර ලැබීම.


1.4 රූපය - පවුලේ සාමාජිකයන් එක්ව ගෙවත්තේ වැඩෙහි යෙදෙන අවස්ථාවක්

- වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, ගරු කිරීම, උදව් උපකාර කිරීම, රැකවරණය සැලසීම වැනි උසස් ගුණාංග බාල පරපුරට කුඩා කල සිට හුරු පුරුදු වීම.
- බාල පරපුරට සංස්කෘතිය පවරා දීමේ පහසුව.
- වගකීම් බෙදී යාම නිසා පවුලේ කටයුතු පහසුවෙන් හා සැහැල්ලුවෙන් ඉටු කර ගත හැකි වීම.
- දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ වගකීම සාමාජිකයන් අතර බෙදී යාම.
- බාහිර ජන සමාජය සමඟ පුළුල් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකි වීම.

විස්තෘත පවුලක සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීම නිසා මෙවන් ප්‍රතිලාභ රැසක් භුක්ති විඳීමට සාමාජිකයන්ට අවස්ථාව ලැබේ. එහෙත් දෙමව්පියන් දුර බැහැර ප්‍රදේශවල රැකියාවල නිරත වීම, නිවාසවල ඉඩකඩ ප්‍රමාණවත් නොවීම ආදි සමාජ ආර්ථික හේතුවල බලපෑම නිසා විස්තෘත පවුල් වෙනුවට න්‍යෂ්ටික පවුල් ලෙස පවුල් ඒකක සංවිධානය වීම වර්තමාන සමාජය තුළ දක්නට ලැබේ.

එසේ වුවද ආච්චී, සීයා සහ ඥාතීන් සමඟ හැකි සෑම විටම සබඳතා පැවැත්වීම, ඔවුන් හා එක්ව කටයුතු කිරීම, ඔවුන් රැක බලා ගැනීමට කටයුතු කිරීම, න්‍යෂ්ටික පවුල්වල සාමාජිකයෝ ද සිදු කරති. එසේ කටයුතු කිරීම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මෙන් ම සමස්ත සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හේතු වේ.

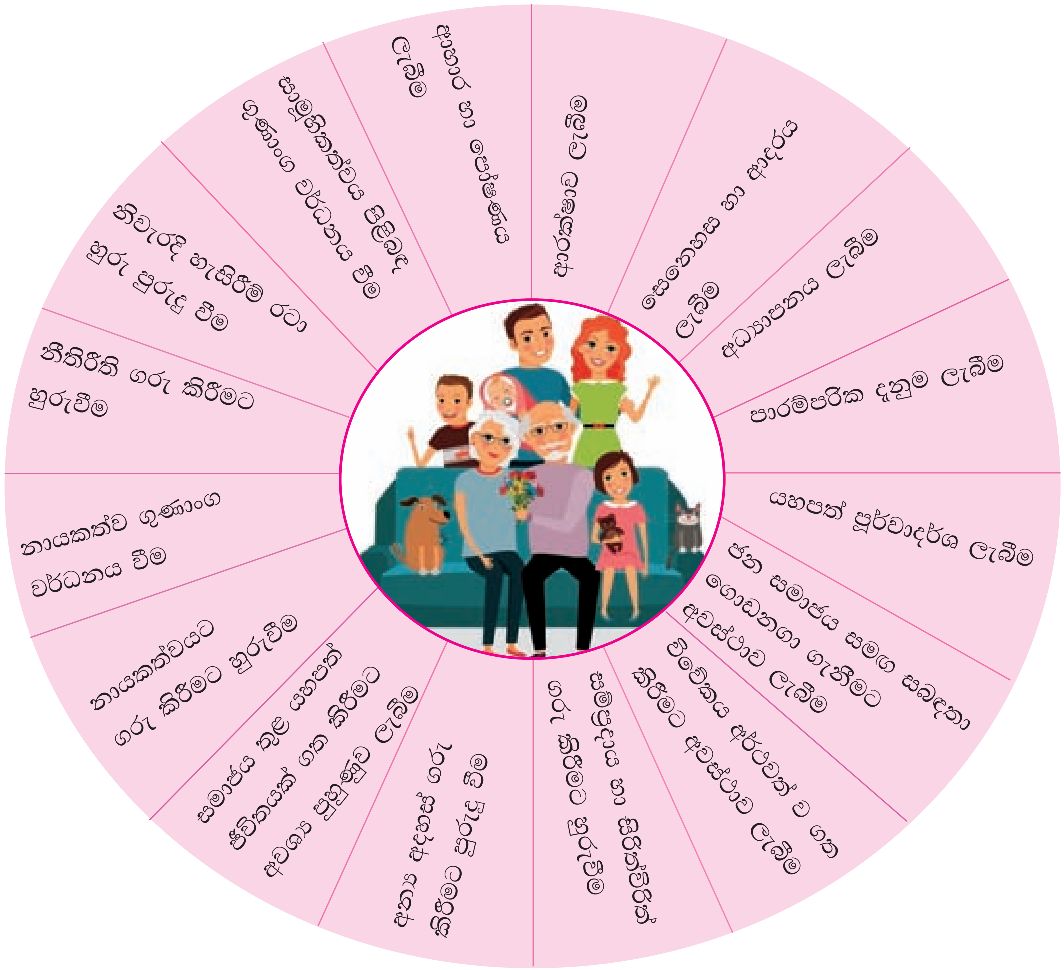
පවුල තුළ දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණ

පවුල් ඒකකයක සංයුතිය, එහි ක්‍රියාකාරීත්වය හා පැවැත්ම පිළිබඳ කරුණු විමසා බලන විට එහි කැපී පෙනෙන ලක්ෂණ රාශියක් දක්නට ලැබේ. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ඥාතිත්වය මත ගොඩනැගී තිබීම.
- න්‍යෂ්ටික පවුලක් සුළු සාමාජික සංඛ්‍යාවකින් ද, විස්තෘත පවුලක් ඊට සාපේක්ෂව වැඩි සාමාජික සංඛ්‍යාවකින් ද සමන්විත වීම.
- සාමාජිකයන් එක් වාසස්ථානයක ජීවත් වීම.
- සාමාජිකයන් අතර සමීප සබඳතා පැවතීම.
- පවුල සතු සම්පත් සාධාරණ පදනමක් මත සාමාජිකයන් අතර බෙදා හදා ගැනීම.
- සාමාජිකයන්ගේ යහපත අරමුණු කරගෙන එකිනෙකාට බලපෑම් කිරීම.
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පොදු යහපත මූලික අරමුණ ලෙස සලකා කටයුතු කිරීම.
- ආදරය, කරුණාව, දයාව වැනි ගුණාංග පදනම් කරගෙන සාමාජිකයන් අතර ඉතා සමීප සබඳතා පැවතීම.

පවුල් ඒකක ස්ථාවර වීම, ශක්තිමත් වීම හා ගුණවත් වීම යහගුණයෙන් පිරි ස්ථාවර ජන සමාජයක පැවැත්මට ද පදනම වේ.

පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන



ක්‍රියාකාරකම 1.1

- ඔබ වඩාත් කැමති න්‍යෂ්ටික පවුලක සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීමට ද? විස්තෘත පවුලක සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීමට ද? ඔබේ නිගමනයට හේතු දක්වන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ජීවත් වීම නිසා ඔබ දනට ලබන ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

නිවැරදි ජීවන අරමුණු තුළින් ජීවිතය ජය ගනිමු

තම ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා පිහිටුවා ගන්නා නිශ්චිත වූ, නිවැරදි වූ අධිෂ්ඨානයන් ජීවන අරමුණු ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීමටත්, සාර්ථක ජීවිතයක පැවැත්ම සඳහාත් නිවැරදි ජීවන අරමුණු මත පිහිටා කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන් ම පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ඔබ ජීවන අරමුණු ගොඩනගා ගැනීමේ දී ඔබේ අපේක්ෂාවන් මෙන් ම ඔබ පිළිබඳ දෙමව්පියන් තුළ පවතින අපේක්ෂාවන් කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කිරීම ඔබේ යුතුකමක් වේ. තව ද ඔබ ජීවත් වන සමාජයේ අපේක්ෂාවන් ද ඔබේ අරමුණු සමඟ ගළපා ගැනීමට හැකි නම්, සමාජයට ගැළපෙන, සමාජයට අවශ්‍ය පුද්ගලයෙකු ලෙස ජන සමාජයට පිවිසීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් විභාගය හොඳින් සමත් වීම ඔබේ ජීවන අරමුණක් විය හැකි ය. මෙම අරමුණ ජය ගැනීමට, අරමුණ සිත තුළ තිබීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එම අරමුණ ඉටු කර ගැනීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාපටිපාටි ඔබ විසින් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. එම අරමුණ ජය ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාපටිපාටි කිහිපයක් නිදසුන් ලෙස පහත දක්වා ඇත.

අරමුණ :- විභාගය හොඳින් සමත් වීම.

අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටිය

- ★ දිනපතා පාසල් යෑම.
- ★ ගුරුවරුන්ට කීකරු වීම.
- ★ ගුරුතුමන්/ ගුරුතුමියන් දෙන උපදෙස් පිළිපැදීම.
- ★ හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වීම.
- ★ කාල සටහනකට අනුව අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වීම.
- ★ අඩු සාධන මට්ටමක් පෙන්නුම් කරන විෂයන් හඳුනා ගැනීම.
- ★ එම විෂයන් සඳහා වැඩි උනන්දුවකින් කටයුතු කිරීම.

★ එම විෂයන් සඳහා ගුරුවරුන්ගේ, සහෝදර සිසුන්ගේ උදව් ලබා ගැනීම.

★ නිතර නිතර විෂයන් සම්බන්ධ අභ්‍යාසවල නිරත වීම.

★ විවේක කාලය අර්ථවත් ලෙස ගත කිරීම.

ඔබ මෙම ක්‍රියාපටිපාටිය හොඳින් අනුගමනය කළ හොත් විභාගය හොඳින් සමත් වීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙම අරමුණ පාසල් ජීවිත කාලය තුළ ම ජයග්‍රහණය කළ හොත් ඔබට උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා වරම් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමගින් ඔබ අපේක්ෂා කළ පරිදි අරමුණ කරා ළඟා වීමට හැකියාව ලැබේ.

උචිත අරමුණු තෝරා ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ ආකර්ෂණීය අරමුණු පිළිබඳ ඔබේ අවධානය යොමු වන අවස්ථා ඉස්මතු විය හැකි ය. එහෙත් එම ආකර්ෂණීය දේ අතුරින් වඩාත් උචිත අරමුණු තෝරා ගැනීම ද ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩා, නාට්‍ය නිර්මාණය, සංගීතය, චිත්‍ර නිර්මාණය හා විවිධ තාක්ෂණික ක්ෂේත්‍ර කෙරෙහි ඔබේ අවධානය යොමු වන අවස්ථා තිබිය හැකි ය. එවන් අවස්ථාවල දී ඔබේ හැකියාවන්ට හා දක්ෂතාවන්ට වඩාත් ගැළපෙන ක්ෂේත්‍ර තෝරා ගැනීමටත් ඊට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට යොමු වීමත්, ඔබේ ජීවන අරමුණු සාර්ථක ව ඉටුකර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සමාජය තුළ දක්නට ලැබෙන ආකර්ෂණීය, එහෙත් සාර්ථක ජීවිතයකට අනුචිත දේ බොහෝ ය. එම අනුචිත දේ නිවැරදි ව හඳුනාගෙන ඒවායින් බැහැර වීම හා ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම කෙරෙහි ද ඔබේ සැලකිල්ල වඩාත් හොඳින් යොමු කළ යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම 1.2

පහත දැක්වෙන වගුවේ **I** තීරුවේ කෙටි කාලීන ව ඉටු කර ගත හැකි අරමුණු කිහිපයක් සඳහන් කර ඇත. එම අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටි **II** තීරුවේ සඳහන් කරන්න.

I තීරුව	**II** තීරුව
අරමුණු	අරමුණු ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටි
පාසලේ ශිෂ්‍යනායක මණ්ඩලයට ඇතුළත් වීම	
පාසලේ තූර්යවාදක කණ්ඩායමට ඇතුළත් වීම	
පාසලේ විවාද කණ්ඩායමට ඇතුළත් වීම	

ක්‍රියාකාරකම 1.3

■ දිගුකාලීන ව ඉටු කර ගත හැකි ජීවන අරමුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එක් එක් අරමුණ ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපටිපාටි අනුපිළිවෙළින් පෙළ ගස්වන්න.

- ගුරුවරයෙකු වීම.
- ඔබ කැමති ක්ෂේත්‍රයක ජාතික මට්ටමේ ක්‍රීඩකයෙකු වීම.
- ඔබ වඩා කැමති සෞන්දර්ය අංශයකින් ජාතික මට්ටමේ ජයග්‍රහණයක් ලබා ගැනීම.

ආත්මාභිමානය (Self - esteem)

පහත දැක්වෙන කථාන්තරය හොඳින් කියවන්න.

පුංචි ශ්‍යාමාගේ පරිත්‍යාගය

ශ්‍යාමා 5 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දැරියක්. ඇගේ ගෙදර ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, මල්ලියි, ආච්චීයි.

ශ්‍යාමා ඉස්කෝලේ ඉඳල ගෙදර ආවම අම්මයි තාත්තයි වැඩට ගිහින් එනතුරු බලා ඉන්නේ හරිම ආසාවෙන්. එදා ශ්‍යාමා අම්මයි තාත්තයි එනතුරු බලා හිටියෙ තවත් බලාපොරොත්තුවකුත් හිතේ තියාගෙන.

අම්මා ගෙදර ආ විගසින් ම ශ්‍යාමා අම්ම ළඟට දුවල ගියා.

"අම්මේ, තාත්තා කිව්ව අද අම්ම ගෙදර ආවම ටවුමට යනව කියල. අලුත් අවුරුද්දට මල්ලිටයි, මටයි, ආච්චිටයි ඇඳුම් අරන් දෙන්න තමයි යනව කීවෙ. මාත් අම්මලා එක්ක එන්න ද?"

ශ්‍යාමා එහෙම ඇහුවම අම්මා එකවර ඒකට උත්තරයක් දුන්නේ නැහැ.

"ආච්චියි, මල්ලියි එක්ක ඔයා ගෙදර ඉන්න. අපි ඇඳුම් අරගෙන ඉක්මනට එන්නම්" අම්මා ශ්‍යාමාට කිව්වා.

"අම්මල දුන්න සල්ලි ටිකක් මම ඉතුරු කරගෙන තියෙනව. මට ආසයි ඒකෙන් වළලු ටිකක් ගන්න. ඒකයි මමත් එන්නද කියල ඇහුවේ"

ශ්‍යාමා නැවතත් අම්මගෙන් ඉල්ලීමක් කළා. ශ්‍යාමාගේ ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්ද ගැන අම්මටත් සතුටක් දැනුණා.

"දුව කීයක් ඉතිරි කරගෙන තියෙනව ද?" අම්මා ශ්‍යාමාගෙන් විමසීමක් කළා.

"රුපියල් එකසිය විස්සක් තියෙනව" ශ්‍යාමා සතුටින් උත්තර දුන්නා.

"හොඳයි යමුකො"

ශ්‍යාමාගේ බලාපොරොත්තුව ඉටු වුණා.

ශ්‍යාමා අම්මයි, තාත්තයි එක්ක බස් එකෙන් ටවුමට ගියා. බස් එකෙන් බැහැලා කඩ සාප්පු තියෙන පැත්තට ඇවිදගෙන ගියා.

ඒ යන අතරමග පාර අයිනෙ අසරණ සීයා කෙනෙක් හිටියා.

"අනේ නෝනා මට කෑම ටිකක් කන්න කීයක් හරි දෙන්න"

සීයා ශ්‍යාමාගේ අම්මාගෙන් ඉල්ලීමක් කළා.

මොහොතක් යන්නත් කලින් ශ්‍යාමා වළලු ගන්න ගෙනා සල්ලි ටික සීයාට දුන්නා.

"අනේ පුංචි නෝනාට දෙවි පිහිටයි. යහපතක්ම වෙන්න ඕන. පිං සිද්ද වෙනවා."

සීයා ශ්‍යාමාට සෙත් පැතුවා.

ශ්‍යාමාගේ පුංචි සිතට සීයාගේ වදන් ලොකු සතුටක් ගෙන දුන්නා. ශ්‍යාමා කළ දේ ගැන අම්මටත් තාත්තටත් ලොකු සතුටක් ඇති වුනා. අම්මයි තාත්තයි ඇඳුම් ගන්නත් කලින් ශ්‍යාමා සාප්පුවකට එක්ක ගිහින් එයා කැමති විධියේ වළලු ටිකක් අරන් දුන්නා. ශ්‍යාමා ගෙදර ආවේ හරිම සතුටෙන්.

පුංචි ශ්‍යාමා අසරණ සීයාගේ ආහාර වේල වෙනුවෙන් කළ පරිත්‍යාගය ඇය තුළ වූ උසස් ගුණාංග රැසක් පිළිබිඹු කළ අවස්ථාවක්. තවත් කෙනෙකුගේ අසරණකම, බඩගින්න, දුක ඇයගේ සිත සසල කරන්නට ඇති. ඒ වෙනුවෙන් පුංචි ශ්‍යාමා ඇගේ යුතුකම ඉතා මැනවින් ඉටු කළා.

ඔබ සතු උසස් ගතිගුණ, උසස් හැසිරීම් රටා, සුවිශේෂී හැකියාවන් අන්‍යයන්ගේ පිළිගැනීම හා ඇගයීමට නිරන්තරයෙන් ලක් වේ. එමෙන්ම ඔබ සතු එම ගුණාංග පිළිබඳ ස්වයං ඇගයීමක් කිරීමට ඔබට ද හැකියාව තිබේ. ඔබ ඒ උසස් ගතිගුණ, උසස් හැසිරීම් රටා, සුවිශේෂී හැකියාවන් පිළිබඳ ඇති කරගන්නා අභිමානය ආත්මාභිමානයයි. ඔබ සතු උසස් ගතිගුණ ඔබට ආත්මාභිමානය ගෙන දෙනු ඇත.

ඔබ තුළ පවතින දුර්වල ගති ලක්ෂණ වෙතොත් ඒවා මගහරවා ගැනීමට උනන්දු වන්න. ක්ෂණික කෝපය, නිවැරදි තීරණ ගැනීමට අපොහොසත් වීම, අන් මත ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, අන්‍යයන්ට සවන් නොදීම, නොඉවසිලිමත්බව,

තම මතය පමණක් සෑම විටම ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සාහ කිරීම බොහෝ විට පුද්ගලයන් තුළ දක්නට ලැබෙන දුර්වල ගති ලක්ෂණ වේ.

මෙවන් ගති ලක්ෂණ මගහරවා ගැනීම යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, අන් අයගේ ඇගයීමට හා ප්‍රශංසාවට ලක්වීමටත් හේතු වනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 1.4

- ආත්මාභිමානය කෙරෙහි බලපාන ශ්‍යාමා තුළ පැවති ගුණාංග කිහිපයක් නම් කරන්න.
- වීර මද්දුම බණ්ඩාර, වීර පුරන්අප්පු වැනි චරිත කථාවලින් හෙළිදරව් වන උසස් ගුණාංග වාර්තා කරන්න.
- මෙම පාඩමේ සඳහන් වන ආකාරයේ මොනයම් හෝ සුවිශේෂී ගුණාංගයක් පෙන්වන අවස්ථාවක් සම්බන්ධව කෙටි නාට්‍යයක් ලියා පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

ඔබේ අනන්‍යතාව (Your Identity)

ලෝකයේ කිසිම පුද්ගලයෙක් තවත් පුද්ගලයකු හා කිසිම ආකාරයකින් සමාන නොවේ. බාහිර පෙනුම, අත්ලේ රේඛා සටහන්, ඇඟිලි සලකුණු ආදිය සසඳා බැලීමේ දී ඒවා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට සුවිශේෂී ලෙස වෙනස් වන බව පැහැදිලි වේ. පුද්ගලයන් තිදෙනෙකුගේ අත්ලේ සලකුණු හා මාපට ඇඟිලි සලකුණු පහත දක්වේ. ඒවා සසඳා බලන්න.

අත්ලේ සලකුණු



1



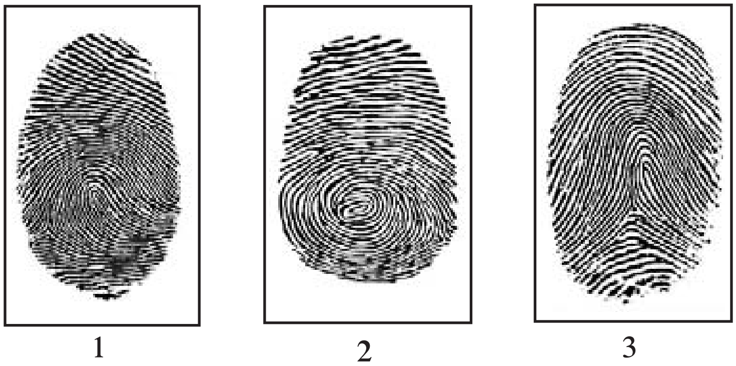
2



3

1.5 රූපය

මාපට ඇඟිලි සලකුණු



1.6 රූපය

එමෙන් ම **DNA (Deoxyribo Nucleic Acid)** ව්‍යූහය ද පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. වර්තමානයේ පුද්ගලයකු සුවිශේෂී ව හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන්නේ **DNA** ව්‍යූහය පිළිබඳ පරීක්ෂණය යි. නිදසුන් ලෙස පවුල් සබඳතා පිළිබඳව නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට මෙන් ම විවිධ අපරාධ සම්බන්ධ පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම සඳහා මෙම **DNA** ව්‍යූහය පිළිබඳ පරීක්ෂණ පවත්වන අවස්ථා පිළිබඳ ඔබට පුවත්පත්වලින් හා වෙනත් මාධ්‍ය මඟින් දැනගන්නට ලැබී ඇත.

ඉහත සඳහන් වූයේ ජීව විද්‍යාත්මකව පුද්ගලයන්ගේ අනන්‍යතාව වෙනස් වන බවට නිදසුන් ය.

උපතේ සිට වර්ධනය වෙමින් පවත්නා ඔබේ ගති ලක්ෂණ, හැසිරීම් රටා ආදිය මෙන් ම ඔබ සතු සුවිශේෂී හැකියාවන් ද ඔබේ අනන්‍යතාව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණවලට නිදසුන්ය. තම අනන්‍යතාව, ගරුත්වය රැක ගැනීම සඳහා යහපත් ගති ලක්ෂණ හැසිරීම් රටා, ජීවන පුරුදු ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ය.

ඒ සඳහා යහපත් දේ පිළිගැනීමටත්, අයහපත් දේ උචිත පරිදි ප්‍රතික්ෂේප කිරීමටත් ඔබ කල්පනාකාරී විය යුතු ය. තම අනන්‍යතාව, ගරුත්වය තහවුරු කර ගැනීමට යෝග්‍ය, තමන්ට ගැළපෙන දේ පමණක් තෝරා බේරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස වර්ධනය කර ගත යුතු යහපත් ගුණාංගවලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- යහපත් දේ පිළිගැනීම හා අයහපත් දේ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- තම දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම හා ඒවා මගහරවා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
- සුහදශීලීබව
- අවංකබව
- ස්වයං විනය
- පවුලේ දියුණුවට කැපවීම
- අන්‍ය මත ගරු කිරීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳිමින් යුතුකම් ඉටු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 1.5

(1) • ඔබ තුළ පවතින දුර්වල ගති ලක්ෂණ වෙතොත් ස්වයං ඇගයීමක් තුළින් ඒවා හඳුනාගෙන නම් කරන්න.

• එම ගති ලක්ෂණ මගහරවා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

(2) • ඔබ අගය කරන ආදර්ශවත් පුද්ගලයන්ගේ නම් ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

• ඒ අතුරින් ඔබ වඩාත් කැමති චරිත දෙකක් තෝරාගෙන ඔවුන් සතු උසස් ගති ලක්ෂණ හඳුනාගෙන ඒවා ලැයිස්තු ගත කරන්න.

ජන සමාජයේ පවත්නා හිතකර හා අහිතකර බලවේග හඳුනා ගනිමු

පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස මෙන් ම පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ ජීවත් වීම සඳහා යහපත් සිතුම්පැතුම්, ආචාර ධර්ම, සිරිත්විරිත් අප විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. එමෙන්ම හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීම ජීවිත සාර්ථකත්වයට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. මේ නිසා එම ගුණාංග වර්ධනයට හා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට ආධාර වන බලවේග, ජීවිත සාර්ථකත්වයට හිතකර බලවේග ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එම හිතකර බලවේග හඳුනාගෙන ඒවා අපේ ජීවිතයට ළං කර ගැනීමට අප නිරන්තරයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඔබේ ජීවිත සාර්ථකත්වයට හිතකර බලවේගවලට නිදසුන් ලෙස පවුල, පාසල, ආගමික ස්ථාන, කල්‍යාණ මිත්‍රයන්, හොඳ පොත්පත්, හොඳ මාධ්‍ය වැඩසටහන් හඳුන්වා දිය හැකිය.

ඔබේ පවුල (Your Family)

ඔබේ දෙමව්පියන් හා වැඩිහිටියන් නිරන්තරයෙන් ම ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය අපේක්ෂා කරයි. ඔවුන්ගේ උතුම් බලාපොරොත්තුව වන්නේ, ඔබ යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයට දායාද කිරීමයි. ඔබ තුළ යහගුණ වර්ධනය කිරීමට, ඔබේ දක්ෂතා වැඩි දියුණු කිරීමට, ඔබට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමට ඔබේ මව, පියා ඇතුළු වැඩිහිටියන් කැපවීමෙන් කටයුතු කරයි.



1.7 රූපය - නිවසේ දී අධ්‍යාපන කටයුතුවල යෙදෙන දරුවකුට උදව් කරන දෙමව්පියන්

දෙමව්පියන් පූර්වාචාර්යවරුන් ලෙස සමාජය පිළිගනු ලබන්නේ ද ඒ නිසා ය. ඔබේ දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන් විසින් දෙනු ලබන ආදර්ශ, අවවාද පිළිපදිමින් යහපත් ජීවන චරිතයක් ගොඩනගා ගැනීමට යොමු වන්න.

දෙගුරුන් ගුරුන් දුටු දෙවියන් ලෙස සිතමු
උතුමන් බසින් ඉටු දෙවියන් දන ගනිමු
එබැවින් නිතින් මෙ දෙවියන් වැඳ ගනිමු
බැලුමෙන් හොඳින් ගුරු දෙගුරුන් රැක ගනිමු

(සිරිත් මල්දම)

පාසල (School)

ළමා වියේ දී ම ඔබ සාමාජිකත්වය ලබන, ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වන ආයතනයක් ලෙස පාසල හඳුන්වා දිය හැකි ය. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන සියලු ක්‍රියාකාරකම් ඔබේ ජීවිතය සාර්ථකත්වය කරා මෙහෙයවීම අරමුණු කරගෙන සැලසුම් කර ඇත.

අධ්‍යාපනය ලබා දීම, ඔබේ විවිධ වූ දක්ෂතා ඔප් නැංවීම හා ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ඇති කිරීම තුළින් රටට දැයට යහපත් පුරවැසියෙකු දායාද කිරීම පාසලෙන් ඉටු වන මහඟු සේවයකි. එම සේවාව ඉටු කිරීම සඳහා ගුරු මව්වරු, ගුරු පියවරු ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩල ඔබ වෙනුවෙන් කැපවී කටයුතු කරති.

මේ නිසා පාසල ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට නිරතුරුව ම වැදගත් වේ.



1.8 රූපය - ගුරුතුමෙකුගේ මගපෙන්වීම යටතේ ක්‍රීඩා පුහුණුව ලබන සිසුන්



1.9 රූපය - ගුරුතුමියකගේ මගපෙන්වීම යටතේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන්

ගුරු වදන මහිම ය
ගරු කර ගැනුම යුතුම ය
සරු බවට මගම ය
බොරු නොවෙයි පෙර පඬිහු බස ම ය

ගුරුන් ගුණ මහත ය
දෙගුරුන් ගුණ ද මහත ය
මෙකී ගුණ මහත ය
සැලකු අයහට මහත් සැපත ය

(සිරිත් මල්දම)

ක්‍රියාකාරකම 1.6

- යහපත් ගතිගුණ ඔබ තුළ වර්ධනය කිරීම සඳහා පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහන් දෙකක් නම් කරන්න.
- ඉන් එක් වැඩසටහනක් තෝරාගෙන, එය ඔබේ ජීවිතයට ලබා දෙන ආදර්ශ කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

ආගමික ආයතන (Religious Institutions)

ඔබ බෞද්ධ, හින්දු, ක්‍රිස්තියානි/කතෝලික, ඉස්ලාම් හෝ වෙනත් ආගමක් අදහන අයෙක් විය හැකි ය. අප කුමන ආගමක් ඇදහුව ද ආගමික ස්ථානවල ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහන්වල මූලික අරමුණ වන්නේ දහම් දැනුම ලබාදීම, පුද්ගලයන් සුමගට යොමු කිරීම හා යහපතෙහි පිහිටු වීමයි.
ආගමික ආයතන මඟින් අපේ ජීවිත සාර්ථකත්වය සඳහා ඉටු කරන මෙහෙවර ඉතා වැදගත් වේ.



1.10 රූපය - බෞද්ධ සිද්ධස්ථානයක ආගමික වතාවත් ඉටු කරන පිරිසක්



1.11 රූපය - හින්දු කෝවිලක ආගමික වතාවත්වල යෙදෙන පිරිසක්



1.12 රූපය - ක්‍රිස්තියානි පල්ලියක දේව මෙහෙයට සහභාගී වන පිරිසක්



1.13 රූපය - මුස්ලිම් පල්ලියක ආගමික වත් පිළිවෙත් ඉටු කරන පිරිසක්

මේ නිසා එම ආයතන සමග සමීප සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම, එම ආයතනවල පැවැත්වෙන වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීම අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පූජ්‍ය/ පූජකතුමන්ගේ අනුශාසනා ලබා ගැනීම හා ඒවා පිළිපැදීම අපේ ජීවිත යහගුණයෙන් පිරිපුන් ජීවිත බවට පත් කිරීමට හේතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම 1.7

- නිවසට ආසන්න ඔබේ ආගමික මධ්‍යස්ථානයේ පැවැත්වෙන වැඩසටහන් කිහිපයක් නම් කරන්න.
- එම වැඩසටහන් අතුරින් ඔබ ඉතා කැමැත්තෙන් සහභාගි වන වැඩසටහනක් නම් කර ඉන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පැහැදිලි කරන්න.

කලණ මිතුරන් (Intimate Friends)

මිතුරන් ඇසුරු කිරීමට අපි සහජයෙන් ම කැමැත්තක් දක්වන්නෙමු. එහෙත් ඇසුර සඳහා සුදුසු මිතුරන් තෝරා ගැනීම ඉතා ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු දෙයකි. අපේ ජීවිතයට ළං කර ගත යුත්තේ හොඳ ගතිපැවතුම් ඇති, බුද්ධිමත් ව කටයුතු කරන, තමන්ට හොඳ නරක පෙන්වා දෙන, යහපතෙහි පිහිටා කටයුතු කරන කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ය. එවන් අය ඇසුරු කිරීමෙන් ජීවිතයට හොඳ ආදර්ශ ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වේ. එමෙන් ම සමාජ ජීවිතයේ දී කිසි විටෙකත් නොමනා ක්‍රියා සඳහා පෙලඹවීමක් නොකරයි. කලණ මිතුරු ඇසුර ජීවිත සාර්ථකත්වයට මහඟු පිටිවහලක් සපයයි.

ක්‍රියාකාරකම 1.8

- ඔබ ඉතා සමීප ව ඇසුරු කරන කලණ මිතුරකු තුළ දක්නට ලැබෙන යහපත් ගුණාංග කිහිපයක් ලියන්න.

හොඳ පොත්පත් (Good Books)

"කියවීම මිනිසා සම්පූර්ණ කරයි" යන ප්‍රකට කියමන ඔබ අසා ඇත. විවේකය අර්ථවත් ව ගතකිරීම සඳහා හොඳ පොතපත කියවීමට ඔබ පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය. එමගින් ජීවිතයට නව දැනුම එක් රැස් කර ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන්ම ආදර්ශවත් චරිතාපදාන කියවීම තුළින් ඔබේ ජීවිතයට වැදගත් වන ආදර්ශ ලබාගත හැකි වේ.

ක්‍රියාකාරකම 1.9

- ඔබ මෑතක දී කියවූ ආදර්ශවත් චරිතාපදාන දෙකක් නම් කරන්න.
- එම චරිතාපදාන ඇසුරෙන් ඔබට ලබාගත හැකි ආදර්ශ සටහන් කරන්න.

හොඳ මාධ්‍ය වැඩසටහන් (Good Media Programmes)

විවේක කාලය තුළ පුවත්පත්, සඟරා වැනි මුද්‍රිත මාධ්‍ය මෙන් ම රූපවාහිනිය, ගුවන් විදුලිය, අන්තර්ජාලය වැනි විද්‍යුත් මාධ්‍ය භාවිතයට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. තොරතුරු දැන ගැනීමටත්, ඔබේ අදහස්, නිර්මාණ හා හැකියාවන් මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය කරවා ගැනීමටත් මාධ්‍ය ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වේ. මාධ්‍ය භාවිතයේ දී ඵලදායී වැඩසටහන් තෝරා ගෙන ඒවා අධ්‍යයනය කිරීමට, නැරඹීමට යොමු වීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඔබට ආදර්ශ සපයන, දැනුම ලබා දෙන, එමෙන් ම යහපත් සිතුම්පැතුම් ඔබ තුළ වර්ධනය කරන, ඔබේ හැකියාවන්, දක්ෂතාවයන් වර්ධනයට උපකාර වන වැඩසටහන් භාවිතයට පුරුදු වීම ඔබේ ජීවිත සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් හේතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම 1.10

- එදිනෙදා පුවත්පත්වල පළවන, ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් විස්තරයක්, රූපවාහිනී වැඩසටහන් විස්තරයක් සපයා ගන්න.
- පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වැඩසටහන් ඒ අතුරින් තෝරන්න.
- ඔබට විවේක ලැබෙන අවස්ථාවල එම වැඩසටහන් නැරඹීමට/ සවන් දීමට යොමු වන්න.

සමාජයේ යහපතට හේතු වන වෙනත් ආයතනවලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දක්වේ.

- පුස්තකාලය
- ප්‍රජා සංවර්ධන සමිති
- මත් ද්‍රව්‍ය නිවාරණයට සම්බන්ධ ආයතන
- අමද්‍යප ව්‍යාපාර
- සත්ව හිංසනයට එරෙහි සංවිධාන
- පරිසර සංරක්ෂණ ආයතන

මෙවන් සංවිධාන හා ආයතන සමඟ එක්ව කටයුතු කිරීම ඔබේ යහපතට මෙන්ම සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හේතු වේ. එමෙන්ම සමාජයේ අයහපතට හේතු වන බලවේග හඳුනා ගෙන ඒවායින් ඉවත් වීමට ක්‍රියා කිරීම අපේ ජීවිත සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි ආදිය පුද්ගලයකුගේ පිරිහීමට ඍජුව ම බලපෑම් කරයි. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි ශාරීරික හා මානසික දුබලතා ඇති කිරීමට මෙන්ම, පිළිකා වැනි මාරාන්තික ලෙඩ රෝග ඇති කිරීමට ද හේතු කාරක වේ. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි ආදියට ඇබ්බැහි වීම නිසා මහන්සි වී උපයන මුදල් නිකරුනේ නාස්ති වීමක් ද සිදු වේ. එමෙන් ම මෙවන් පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වීම පුද්ගලයකු සමාජයේ පිළිකුලට ලක් වීමට ද හේතු වේ.

නුසුදුසු පොත්පත් භාවිතය, නුසුදුසු වීඩියෝ දර්ශන නැරඹීම වැනි ක්‍රියාවන් ද පුද්ගලයන්ගේ පිරිහීමට ප්‍රබල ලෙස බලපෑම් කරයි. වැරදි

ක්‍රියාවලට යොමු වීම, වැරදි ජීවන පුරුදුවලට හුරු වීම, මේවා භාවිතය නිසා සිදුවන හානිකර ප්‍රතිඵලවලට නිදසුන් ය. මේ නිසා එවන් ක්‍රියාවලින් වැළකීම කෙරෙහි අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු විය යුතු ය.

නරක මිතුරන් ඇසුරු කිරීම ද පුද්ගලයකුගේ පිරිහීම කෙරෙහි බලපාන තවත් සාධකයකි. වැරදි ක්‍රියාවන්ට යොමු කිරීම, යහපත් කටයුතුවලට බාධා කිරීම, පවිටු මිතුරන් ඇසුර නිසා ඇතිවන හානිකර ප්‍රතිඵලවලට නිදසුන් ය. නරක මිතුරන් ඇසුරු කිරීම පුද්ගලයකුගේ යහපත් ජීවන අරමුණු බිඳ වැටීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වේ. මේ නිසා වැරදි මඟට යොමු වූ මිතුරන් ඇසුරු කිරීමෙන් වැළකීම ඔබගේ යහපතට හේතු වේ. එමෙන්ම හැකි සෑම විටම වැරදි මඟට යොමු වූ මිතුරන් සුමගට යොමු කිරීමට උත්සාහ කිරීම, ඔවුන්ට යහමග කියා දීම අපගෙන් සමාජයට ඉටුවිය යුතු වගකීමක් මෙන්ම යුතුකමක් ද වේ.

සොඳුරු ගුණ නුවණ යුතු උතුමෝ පතර
නපුරු දුදන සහ එක් වුව වෙති අසර
රුදුරු කටු පහණ නැති සමතල හසර
අඳුරු සමඟ වූ කල වේය බියකර

(සුභාෂිතය)

මෙම කවියේ අදහස සරල බසින් පහත දක්වා ඇත.

යහපත් ගුණ නුවණ ඇති උත්තමයෝ වුවද නපුරු දුදනන් හා එක් වුව හොත් නිසරු බවට පත් වෙති. රළු, කටු, ගල් නැති මාවතක් වුව ද අඳුර සමඟ එක් වූ විට බියකරු බවට පත් වේ.

විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරමු

ඔබට ලැබෙන විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හුරුපුරුදු වීම ඔබේ යහපතට හේතු වේ. විවේක කාලය තුළ ක්‍රීඩාවල යෙදීම සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් හා නිර්මාණකරණයේ යෙදීම, ගහ කොළ, සතුන් හා පරිසරය නිරීක්ෂණය කිරීම ඔබේ දක්ෂතා, හැකියා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාර වනු ඇත. එමෙන්ම කායික හා මානසික සුවතාව ගොඩනැගීමට ද මෙම ක්‍රියාකාරකම් හේතු වේ.

ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් පුද්ගලයකු තුළ වර්ධනය වන ගුණාංග

- ජය පරාජය සතුටින් විඳ දරා ගැනීම
- නීතිගරුක වීම
- සාධාරණත්වය අගය කිරීම
- විධාන පිළිපැදීම
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- උත්සාහවන්තබව/උනන්දුව/නොපසුබස්නාබව
- වින්දනය හා සතුට

විවේක කාලයේ දී සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ද ඔබට හැකි වේ. ඔබට පහසුවෙන් යෙදිය හැකි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.



1.14 රූපය - ක්‍රීඩාවක යෙදෙන ශිෂ්‍යාවන්



1.15 රූපය - නර්තනයේ යෙදෙන ශිෂ්‍යාවන්

- චිත්‍ර ඇඳීම
- කවි ගායනය/කවි නිර්මාණය
- ගීත ගායනය/ගීත නිර්මාණය
- නාට්‍ය රචනා කිරීම
- සංගීත භාණ්ඩ වාදනය
- නර්තනය
- පරිසර අලංකරණ කටයුතුවල නිරත වීම

සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන

- විනෝදය
- වින්දනය
- චිත්තවේග/ සිතුවිලි පාලනය
- චිත්තවේග සංයමෙන් යුතුව ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
- ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සෞන්දර්යාත්මකව දැකීමේ හැකියාවන් වර්ධනය වීම



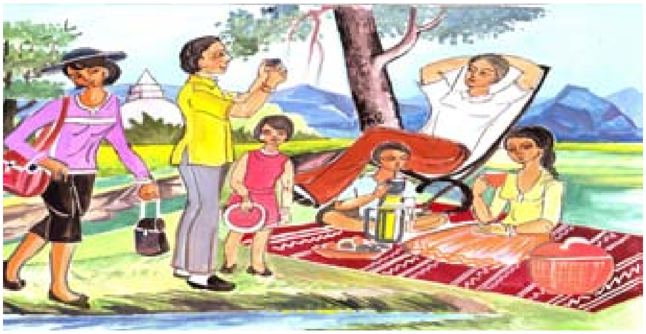
1.16 රූපය - විවේක කාලයේ සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙන දරුවෙකු

ඔබේ හැකියා, දක්ෂතා අනුව නිර්මාණකරණයේ යෙදීමට ද ඔබට හැකි ය. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා හා අත්දැකීම්, ස්වාභාවික පරිසරයේ සුන්දරත්වය ආදිය විවිධ නිර්මාණ තුළින් ප්‍රකාශයට පත්කළ හැකි ය. කවි, ගීත, නාට්‍ය, කෙටි කතා, චිත්‍ර නිර්මාණයට යොමු වීම මඟින් ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සෞන්දර්යාත්මකව රස විඳීමට ද හැකි වේ.



1.17 රූපය - වැඩිහිටියන් සමඟ ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවක යෙදෙන දරුවන්

විවේක කාලය තුළ පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ද ඔබට අවස්ථාව සලසා ගත හැකි ය. කවි හා ගීත ගායනය, ක්‍රීඩාවල යෙදීම, නාට්‍ය නැරඹීම, විනෝද චාරිකාවල යෙදීම එවැනි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකට නිදසුන් ය. එමෙන් ම ඔබේ වැඩිහිටියන්, දෙමව්පියන් සමඟ පැරණි ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවල යෙදීමට ද ඔබට අවස්ථාව සලසා ගත හැකිය. එමඟින් පැරණි ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ දැනුවත් වීමට ද ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.



1.18 රූපය - පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ විනෝද චාරිකාවක යෙදෙන දරුවන්

ක්‍රියාකාරකම 1.11

- පැරණි ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ තොරතුරු ඔබේ වැඩිහිටියන්ගෙන්, ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියන්ගෙන් අසා දැනගන්න.
- එම ජන ක්‍රීඩාවලින් එකක් පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කරන්න.
- ජන කවි කිහිපයක් රැස්කර, ඒවා තාලයට ගායනා කිරීමට පුරුදුවන්න.

අභියෝග ජය ගනිමු

සාර්ථක ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහාත්, සාර්ථක ජීවිතයක පැවැත්ම සඳහාත් ඵලදායී ජීවන අරමුණු මත පිහිටා කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එම ජීවන අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමේ දී විවිධ බාධක හා සීමාවලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. ඒවා අභියෝග ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකිය.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඕනෑම පුද්ගලයකුට විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ජීවත් වීම යනු අභියෝගවලට මුහුණ දීමයි. මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අපි විවිධ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්නෙමු. අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කරන වඩාත් ඵලදායී ක්‍රියාමාර්ග තුළින් ලබන යහපත් ප්‍රතිඵල සෑම විටම පුද්ගලයා ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවයි.

පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ඔබට ද විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ය. වර්තමාන පවුල් ඒකකය මුහුණපාන අභියෝගවලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දෙමව්පියන් විදේශ රැකියාවල නිරත වීම/ මව්පිය දෙදෙනා රැකියාවල නිරත වීම නිසා ඔවුන්ගේ ආදරය, ආරක්ෂාව දරුවන්ට නොලැබී යාම
- විවේකය අඩු වීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ආකල්ප, සිතුම් පැතුම් විවිධ වීම
- පවුලේ සාමාජිකයන් තුළ ඇති වන විවිධ චිත්තවේගීය තත්ත්වයන්
- කාර්ය බහුල වීම
- ජීවත් වීමට ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොලැබීම

පවුලක සාමාජිකයන් ලෙස මුහුණපාන අභියෝග ඇතැම් විට ඉහත නිදසුන් ලෙස දැක්වූ අවස්ථාවන්ට වඩා සංකීර්ණ විය හැකි ය. කෙසේ වුවද ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාමාර්ග පවතී. ඒ නිසා එම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අවස්ථාවෝචිතව වඩාත් උචිත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම ජයග්‍රහණය සඳහා මාර්ගය වේ.

පාසල් ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් වුවද ඔබට විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ය. එම අභියෝග ජය ගෙන අධ්‍යාපනය සාර්ථකව නිම කිරීම ඔබේ අධිෂ්ඨානය විය යුතු ය. එහිදී ඔබට බාධකවන සියලු අභියෝග ජය ගැනීමට අධිෂ්ඨානශීලී ව කටයුතු කළ යුතු ය. තමන්ට අනාගතයේ දී සමාජය තුළ හිමි වන ස්ථානය තීරණය කරන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ අධ්‍යාපනයයි. ඒ නිසා අධ්‍යාපනයේ නිසි ඵල නෙලා ගැනීමට ඔබ උනන්දු විය යුතු ය.

ඈත එපිට පිටිසර ගම්වල උපත ලබා, නොයෙකුත් ආර්ථික දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ හැදී වැඩී, දිනපතා පාසල වෙත දිගු දුරක් පාගමනින් ගොස් අධ්‍යාපනය ලබා, පසුව උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු ද සාර්ථකව නිම කර රජයේ ඉහළ නිලතල හොබවමින් රටට විශාල සේවාවක් කැපවීමෙන් ඉටු කළ ධෛර්යවන්ත පුද්ගලයන් පිළිබඳ ඔබට නොයෙක්විට මාධ්‍ය මගින් දැන ගන්නට ලැබෙනු ඇත.

නොයෙකුත් අභියෝග ජයගනිමින් තම ක්‍රීඩා කුසලතා සංවර්ධනය කරගෙන ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් බවට පත් ව, රටට කීර්තියක්

ගෙන දුන් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගැන තොරතුරු ඔබ දන්නවා ඇත. මේ ආකාරයට විවිධ අභියෝග ජයගෙන විවිධ ක්ෂේත්‍ර තුළ කැපී පෙනෙන පුද්ගලයන් බවට පත් වූ අය බොහෝ ය. එවන් චරිත ආදර්ශයට ගෙන අභියෝග ජය ගනිමින් ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අධිෂ්ඨානශීලීව කටයුතු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 1.12

- දුක දිනා ජයගත් මිනිසුන්ගේ චරිත කතා කිහිපයක් කියවන්න.
- එම චරිත කතාවලින් ඔබට ලබාගත හැකි ආදර්ශ සටහන් කරන්න.

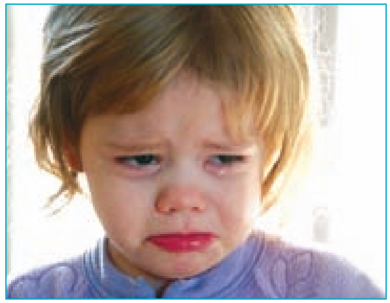
චිත්තවේග යහපත් ලෙස හසුරුවා ගනිමු

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ අත්දැකීම්වලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. එම අවස්ථාවලට මුහුණ දීමේ දී විවිධ සිතුවිලි, විවිධ හැඟීම් මිනිස් සිත තුළ ඇති වේ. එසේ පුද්ගලයන් මුහුණපාන විවිධ අවස්ථාවන්ට සම්බන්ධව සිත තුළ ජනිත වන සිතුවිලි, හැඟීම් චිත්තවේග ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකිය. එම චිත්තවේග මැනවින් හසුරුවා ගැනීමේ, පාලනය කරගැනීමේ හැකියාව යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණපාන අවස්ථා අනුව පුද්ගලයන් තුළ විවිධාකාර වූ චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් ඇති විය හැකි ය. සතුට, දුක, දයාව, කරුණාව, බිය, කෝපය එවන් චිත්තවේගයන්ට නිදසුන් ය.



1.19 රූපය



1.20 රූපය



1.21 රූපය



1.22 රූපය

සිත තුළ විවිධ චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් ඇති වූ විට එම තත්ත්වයන් මුහුණේ ඉරියව්වලින් ද හඳුනා ගත හැකි වේ. ඉහත රූප හොඳින් නිරීක්ෂණය කර එක් එක් රූපයෙන් පෙන්නුම් කරන චිත්තවේග හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

එමෙන් ම සිත තුළ ඇතිවන චිත්තවේග හේතු කොට ගෙන පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරය තුළ ද විවිධ ප්‍රතික්‍රියා ඇති වේ. ඔබ දුකට පත් වූ අවස්ථාවක් පිළිබඳ සිතා බලන්න. එවන් අවස්ථාවක සුසුම් හෙළීම, හැඬීම, මුහුණ මලානිකවීම වැනි ප්‍රතික්‍රියා නොදැනුවත්ව ම ප්‍රකාශ වේ.

ඔබ සතුටට පත් වූ අවස්ථාවක් පිළිබඳ සිතා බලන්න. එවන් අවස්ථාවක සිනාසීම, නැටීම, උඩ පැනීම වැනි චර්යාවන් ඔබ තුළින් ප්‍රකාශයට පත් වනු ඇත.



1.23 රූපය - ජයග්‍රහණයෙන් සතුටට පත් ක්‍රීඩකයන් පිරිසක්

පුද්ගලයකු තුළ හදිසි කෝපයක් ඇති වූ විට, අතපය වෙව්ලීම, මුහුණ රතු වීම වැනි ඉරියව් ප්‍රකාශ වන අවස්ථා බොහෝ විට දක්නට ලැබේ. අයහපත් චිත්තවේග මනාව හසුරුවා ගැනීමට හා පාලනය කර ගැනීමට අපොහොසත් වීම, පුද්ගලයකුගේ මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයට ද හානි කර වේ. ඇතැම් විට පුද්ගලයකුගේ අරමුණු, අපේක්ෂාවන් එලෙසින් ම ඉටු නොවූ අවස්ථාවල දී කනගාටුව, දුක වැනි චිත්තවේගීය තත්ත්වයක් සිත තුළ ඇතිවිය හැකි ය. විභාගයෙන් අසමත් වීම, ඉහළ ප්‍රතිඵල නොලැබීම නිසා ඇතිවන චිත්තවේගීය තත්ත්වයන්, ජීවිතය කෙරෙහි තැබූ බලාපොරොත්තු සුන් කර ගැනීමට හේතුවක් කර නොගත යුතු ය. නැවත විභාගයට පෙනීසිටීම, අධ්‍යාපන කටයුතු උනන්දුවෙන් යුතුව කරගෙන යාමට අධිෂ්ඨාන කර ගැනීම තුළින් මෙම අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට අවස්ථාව උදා කර ගත හැකි වේ.

පුද්ගලයන් තුළ ඇති වන ක්ෂණික කෝපය, පළිගැනීමේ චේතනාව වැනි අයහපත් චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් එලෙසින්ම ක්‍රියාත්මක වීම තමන්ට මෙන් ම සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හානිකර වේ. ක්ෂණික කෝපය වැනි අහිතකර චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් එලෙසින් ම ප්‍රකාශයට පත් වූ අවස්ථා හේතු කොට ගෙන ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල ගැන ඔබට විවිධ ජන මාධ්‍ය මඟින් දැක ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

මේ නිසා චිත්තවේග යහපත් ලෙස හසුරුවා ගැනීම හා පාලනය කර ගැනීම ජීවන පුරුද්දක් බවට පත් කර ගත යුතු ය.

විභාගයකින් ජය ලැබීම, තරගයකින් ජය ලැබීම, උපන් දිනය, ඔබ සතුටට පත් වන, සතුට ප්‍රකාශයට පත් කරන අවස්ථා කිහිපයකට නිදසුන්

ය. මෙවන් අවස්ථාවල දී ඔබේ සතුට අර්ථවත් ලෙස තවත් අයගේ සතුටට හේතු වන ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසා ගැනීම ඔබේ ජීවන පුරුද්දක් කර ගත යුතුය. ඔබේ උපන් දිනය නිමිත්තෙන් සාදයන් පැවැත්වීම වෙනුවට අසරණ වැඩිහිටියන් පිරිසකට දානයක් පිරිනැමීම, අගහිඟකම්වලින් පීඩා විඳින දරුවන් පිරිසකට පාසල් උපකරණ වැනි දෙයක් ඔබට හැකි අයුරින් ප්‍රදානය කිරීම වැනි කටයුතු මඟින් ඔබේ සතුට ඔවුන් සමඟ බෙදාහදා ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව සලසා ගත හැකි ය.

අයහපත් චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් පාලනය කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් නිදසුන් ලෙස පහත දක්වා ඇත.

- ආගමික කටයුතුවල යෙදීම
- ඇවිදීම
- කවි, ගීත ගායනය
- චිත්‍ර ඇඳීම වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියා
- පොත්පත් කියවීම
- අවට පරිසරයේ සෞන්දර්ය නැරඹීම
- ගුවන් විදුලියට සවන් දීම
- හරවත් රූපවාහිනී වැඩසටහන් නැරඹීම
- පුවත් පත් කියවීම
- ක්‍රීඩාවල නිරත වීම

සන්සුන් මනසින් යුතුව මෙවන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම චිත්තවේග මැනවින් පාලනය කර ගැනීමට බෙහෙවින් හිතකර වේ.

ක්‍රියාකාරකම 1.13

- චිත්තවේග පාලනය සඳහා මෙම පාඩමේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
- අයහපත් චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් පාලනයෙන් තොරව යම් යම් අවස්ථා වල ක්‍රියාත්මක වීම නිසා සිදුවන අයහපත් ප්‍රතිඵල ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

බුද්ධිමත් පාරිභෝගිකයකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

ආහාරපාන, බෙහෙත් වැනි දෑ එදිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙළෙඳ පොළෙන් මිල දී ගැනීමට අපට සිදු වේ. අපේ එදිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට අවශ්‍ය භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම වෙනුවෙන් අප ලබන ආදායමෙන් සැහෙන කොටසක් වියදම් කිරීමට සිදු වේ. අප සතු සීමිත මුදල් ප්‍රමාණයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලැබෙන පරිදි ගුණාත්මකභාවයෙන් උසස් භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම සඳහා කරුණු කිහිපයක් කෙරෙහි අපගේ විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් වෙළෙඳ පොළ තත්ත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. සහල්, එළවළු ආදි අත්‍යවශ්‍ය පාරිභෝගික ද්‍රව්‍යවල මිල ගණන් පිළිබඳ ගුවන් විදුලිය, පුවත්පත් වැනි ජන මාධ්‍ය මගින් ද පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු යොදා ඇත. පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් තමන් මිලදී ගැනීමට අපේක්ෂා කරන භාණ්ඩවල මිල ගණන් පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් තිබේ නම් මිල ගණන් සසඳා බලා අඩු ම මිලට ගුණාත්මකභාවයෙන් උසස් භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමට හැකි වේ.

ඇතැම් භාණ්ඩවල හිඟතාවයන් පවතින විට වෙළෙඳ පොළේ එම භාණ්ඩවල මිල ගණන් ඉහළ යා හැකි ය. එවන් අවස්ථාවල දී ඒ වෙනුවට භාවිත කළ හැකි ගුණාත්මකභාවයෙන් සමාන වෙනත් භාණ්ඩ (ආදේශක භාණ්ඩ) පරිභෝජනයට යොමු විය හැකි ය.

එමෙන් ම රජය මගින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන මිල පාලන ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳව ද අප දැනුවත් විය යුතු ය. එසේ වූ විට පාලන මිල යටතේ අපට අවශ්‍ය භාණ්ඩ මිල දී ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

භාණ්ඩවල සිල්ලර මිල දැක්වෙන පාරිභෝගික මිල දර්ශනයක් වෙළෙඳ සැල්වල ප්‍රදර්ශනය කර තැබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. භාණ්ඩ මිල දී ගන්නා විට ඒවායේ මිල ගණන් හොඳින් දැනගැනීම සඳහා එම මිල දර්ශනය අපට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

එළවළු		මිල
වට්ටක්කා	1 Kg	රු.40 /=
වම්බටු	1 Kg	රු.150 /=
තලන බටු	1 Kg	රු.130 /=
රාබු	1 Kg	රු.80 /=
වැටකොළු	1 Kg	රු.110 /=
තක්කාලි	1 Kg	රු.100 /=
දෙහි	1 Kg	රු.50 /=
බෝංචි	1 Kg	රු.100 /=
පතෝල	1 Kg	රු.110 /=

1.24 රූපය

එමෙන් ම ඇසුරුම් සහිත නිෂ්පාදනවල පහත දැක්වෙන විස්තර මුද්‍රණය කර තිබේ.

- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත් වන දිනය
- උපරිම සිල්ලර මිල
- ශුද්ධ බර
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය



1.25 රූපය - නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය ආදිය සඳහන් කර ඇති භාණ්ඩ ඇසුරුමක්

පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් ගුණාත්මක භාණ්ඩ මිල දී ගැනීම සඳහා මෙම විස්තර පරීක්ෂා කර බැලීම අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

එළවළු, පලතුරු ආදිය මිල දී ගැනීමේ දී පාරිභෝගිකයකු වශයෙන් කරුණු කිහිපයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

එළවළු හා පලතුරුවල නැවුම්බව එම ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මකභාවය පෙන්නුම් කරන මූලික කරුණක් වේ. මාළු වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමේ දී ද අලුත් මාළු හඳුනා ගැනීම පිළිබඳ අප දැනුවත් වී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

විශේෂයෙන් පලතුරු මිල දී ගැනීමේ දී ඒවා පරිභෝජනයට සුදුසු තත්ත්වයේ පවතී ද යන්න පිළිබඳ අප සැලකිලිමත් විය යුතු ය. පලතුරු ඉදවීම, කල් තබා ගැනීම ආදිය සඳහා විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන බව නොයෙක් අවස්ථාවල දී අනාවරණය කර ගෙන තිබේ. මෙසේ රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන ලද පලතුරු ප්‍රයෝජනයට ගැනීම ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් අහිතකර වේ. නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග ඇති කිරීමට එම තත්ත්වයන් බලපාන බැවින් ඒවා පරිභෝජනයෙන් වැළකී සිටීමට පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් විය යුතු ය.

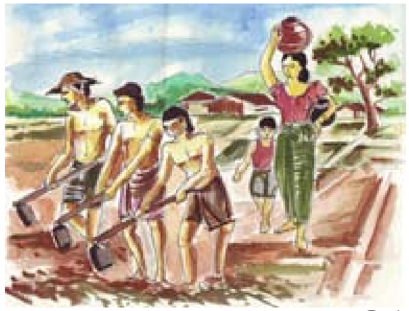
ක්‍රියාකාරකම 1.14

- ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ගැනීම සඳහා වැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කර ඇති අවස්ථා පිළිබඳ පුවත්පත්වල පළවන වාර්තා එක්රැස් කරන්න.
- ඖෂධ වර්ග මිල දී ගැනීමේ දී හා භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමඟ සාකච්ඡා කර, සාකච්ඡාවේ දී ඉස්මතු වන වැදගත් කරුණු සටහන් කරන්න.

වැඩ ලෝකයේ වැදගත්කම හා පවුලේ ආදායම ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි බලපාන ආකාරය

සමාජයේ ජීවත් වන සියලු ම පුරවැසියෝ තම එදිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා විවිධ භාණ්ඩ හා සේවා ප්‍රයෝජනයට ගනිති. අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගන්නා භාණ්ඩ හා සේවා නිෂ්පාදනය, බෙදාහැරීම හා වෙළෙඳාම සම්බන්ධ විවිධ ක්‍රියාවල විශාල

පිරිසක් සේවයේ යෙදී සිටිති. අපේ ආහාර අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය බොහොමයක් කෘෂිකර්මාන්තය හා ධීවර කර්මාන්තය යන ක්ෂේත්‍රවලින් සැපයේ. කෘෂිකාර්මික ක්ෂේත්‍රය ආශ්‍රිතව පවතින රැකියා පිළිබඳ සිතා බලන්න.



1.26 රූපය - කුඹුරක වැඩ කරන ගොවීන්

එමෙන්ම අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය, ප්‍රවාහනය, විදුලි බලය, සන්නිවේදනය, ආරක්ෂක සේවය ආදි විවිධ සේවාවන් ද අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ. එම සේවා සැපයීම් සම්බන්ධ රැකියාවල විශාල පිරිසක් යෙදී සිටිති. විවිධ කර්මාන්ත, ඉදිකිරීම් ආදි ක්ෂේත්‍රවල ද විශාල පිරිසක් සේවය කරති.



1.27 රූපය - ධීවර කර්මාන්තයේ යෙදෙන පිරිසක්

ස්වයං රැකියාවල නිරත වෙමින් සමාජ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම සඳහා ශ්‍රමය කැප කරන අතිවිශාල පිරිසක් ද වෙති. සත්ව පාලනය, වෙළෙඳාම ඇතුළු විවිධ අංශවල ස්වයං රැකියා විශාල සංඛ්‍යාවක් පවතී. මේ ආකාරයට පුරවැසියන්ගේ යහපත උදෙසා ඉටු කරන සියලු ම කාර්යයන් හා සම්බන්ධ රැකියා සියල්ල වැඩ ලෝකය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.



1.28 රූපය - රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරන අවස්ථාවක්

වැඩ ලෝකය තුළ කවර ක්ෂේත්‍රයක කුමන රැකියාවක නිරත වුවද, ඔවුන් තම ශ්‍රමය කැප කරන්නේ සමාජයට සේවයක් කිරීම සඳහාය. අප ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය අගය කළ යුතු ය.

වැඩ ලෝකයේ පවතින විවිධ රැකියාවල සේවා තත්ත්වයන් අනුව දෛනික ව සතිපතා හෝ මාසික ව වැටුප් ලබන සේවකයෝ සිටිති. ඇතැම් සේවා සැපයීම් වෙනුවෙන් ශ්‍රමිකයන්ට ගෙවීම් කරනු ලබන්නේ පවරන ලද වැඩ කොටස සතුටුදායක ලෙස නිම කිරීමෙන් පසුව ය.

ඔබේ මව හෝ පියා, සමහරවිට ඒ දෙදෙනාම වැඩ ලෝකයට සම්බන්ධ රැකියාවල යෙදී සිටිය හැකි ය. ඔවුන් එම රැකියාවෙන් ලබන ආදායමෙන් වැඩි කොටසක් වැය කරනු ලබන්නේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය භාණ්ඩ හා සේවා මිලදී ගැනීම සඳහා ය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පැවැත්ම හා අභිවෘද්ධිය සලසා දීම සඳහා නීත්‍යානුකූල රැකියාවක යෙදීමෙන් ප්‍රමාණවත් ආදායමක් උපයා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



1.29 රූපය - ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්නා අවස්ථාවක්

රැකියාවක යෙදීමෙන් ප්‍රමාණවත් ආදායමක් ලැබීම නිසා අත්වන ප්‍රයෝජන

- පවුලේ එදිනෙදා අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට හැකිවීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් භාණ්ඩ හා සේවා පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- ජීවන තත්ත්වය යහපත් ලෙස පවත්වාගෙන යාමට හැකි වීම
- හදිසි අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට ආදායමෙන් කොටසක් ඉතිරි කිරීමට හැකි වීම

කිසියම් හේතුවක් මත දෙමව්පියන්ගේ රැකියා අහිමි වීමක් සිදු වුවහොත් එය පවුලේ සියලු ම සාමාජිකයන්ට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොලැබීම නිසා ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය වැනි මූලික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ගැටලු සහගත තත්ත්වයන්ට මුහුණපෑමට සිදුවේ. ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොලැබීම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ජීවන තත්ත්වය පහළ යාමට මූලික වශයෙන් හේතු වේ.

දෙමව්පියන් රැකියාවල යෙදී සිටින විට ඔවුන්ට දුර බැහැර ප්‍රදේශවල රැකියා සඳහා පිටත්ව යාමට සිදු වේ. එමෙන් ම වර්තමානයේ විදේශ රැකියා සඳහා මව්බිමෙන් බැහැර ව යාමට සිදුවන අවස්ථා ද සුලභ ය. මෙම

තත්ත්වයන් නිසා වර්තමාන පවුල් ඒකකවලට අභියෝග රැසකට මුහුණ පෑමට සිදු වී ඇත. එවන් තත්ත්වයන්ට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පවුලේ සාමාජිකයන්ට දෙමව්පියන්ගේ ආරක්ෂාව, රැකවරණය අහිමි වීම
- දෙමව්පියන්ගේ ආදරය, කරුණාව නිසි පරිදි විඳ ගැනීමට දරුවන්ට අවස්ථාව නොලැබීම
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රැකවරණය සඳහා බාහිර පුද්ගලයන්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට සිදු වීම

පවුලේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් මෙම අභියෝග මැනවින් තේරුම් ගෙන ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ ශක්තිය හා හැකියාව වර්ධනය කරගත යුතුය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සැලකිලිමත් වීම, දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරු මව්වරුන් හා ගුරු පියවරුන්ගේ අවවාද අනුශාසනා පිළිගෙන ඒ අනුව කටයුතු කිරීම මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ඵලදායී ක්‍රියාමාර්ගයන් ය.

එමෙන් ම පවුලේ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සඳහා බාහිර පුද්ගලයන්ගේ සහාය ලබාගැනීමේ දී, පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතුය. මෙම අභියෝග සාර්ථක අන්දමින් ජය ගැනීම පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අභිවෘද්ධියට හේතු වනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 1.15

- පහත දැක්වෙන ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළව පවත්නා රැකියා ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
    - වී වගා අංශයේ රැකියා
    - ධීවර කර්මාන්තය ආශ්‍රිත රැකියා
    - අධ්‍යාපන සේවාව ආශ්‍රිත රැකියා
- දෙමව්පියන් රැකියාවල යෙදීම නිසා පවුලේ සාමාජිකයන්ට අත් වන වාසි දැක්වෙන ලිපියක් සකස් කරන්න.

අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳිමින් යුතුකම් ඉටු කරමු

යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා පවුලෙන් ඔබට ලැබෙන හිමිකම් අයිතිවාසිකම් ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය. මේ ආකාරයට ඔබේ ජීවිතය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පවුලෙන් ඔබට ලැබෙන අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සිතා බලන්න. පවුලෙන් ඔබට ලැබෙන අයිතිවාසිකම්වලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආහාර හා පෝෂණය ලබා දීම
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබා දීම
- ඇඳුම් පැලඳුම් ලබා දීම
- නිවාස පහසුකම් ලබා දීම
- දෙමව්පියන්ගේ ආදරය, දයාව, සෙනෙහස ලැබීම
- දෙමව්පියන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබීම
- අධ්‍යාපනය ලබා දීම

මෙම අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීම, ඔබ යහපත් ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයකු බවට පත්වීමට ආධාර වේ. එමෙන් ම ඔබට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම සඳහා දෙමව්පියන් කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. එය ඔබට අනාගතයේ යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකස් කරනු ඇත.



1.31 රූපය - දෙමව්පියන් නමදින දරුවන්

පවුල තුළින් ඔබට ලැබෙන අයිතිවාසිකම් මැනවින් භුක්ති විඳිමින් ඔබේ ජීවිතය යහපත් කර ගැනීමට උනන්දු වන්න.

අප භුක්ති විඳින අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධයෙන් අප විසින් ඉටු කළ යුතු

යුතුකම් හා වගකීම් සමූහයක් ද වේ. සෑම අයිතිවාසිකමක් ම භුක්ති විඳීමේ දී ඒ හා බැඳුණු යුතුකම් ඉටු කිරීමට අපි බැඳී සිටින්නෙමු. එසේ යුතුකම් ඉටු කිරීම ඔබගේ අයිතිවාසිකම් තව දුරටත් තහවුරු වීමට හේතු වනු ඇත. එසේම ඔබ දෙමව්පියන් වෙනුවෙන් යුතුකම් ඉටු කිරීම ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වීමට ද හේතු වනු ඇත.



1.32 රූපය - අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වන දරුවෙකු



1.33 රූපය - මව්පිය සෙනෙහස ලබන දරුවන්

දෙමව්පිය වැඩිහිටියන්ගේ ආදරය ලැබීම, ප්‍රීතිමත් පවුල් පරිසරයක ජීවත් වීම ඔබ සතු අයිතිවාසිකමකි. එමෙන්ම දෙමව්පියන්ට වැඩිහිටියන්ට ආදරය, සෙනෙහස දැක්වීම, කීකරු වීම හා ගෞරව කිරීම ඔවුන් වෙනුවෙන් ඔබ විසින් ඉටු කළයුතු යුතුකම් ය. ඔබ මෙම යුතුකම් ඉටු කරන විට දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන් තුළ ඔබට ඇති ආදරය තවත් වැඩි වනු ඇත. එමෙන් ම පවුල තුළ පවත්වාගෙන යන සිරිත්විරිත්, සම්ප්‍රදායන් ආරක්ෂා කිරීම හා එලෙසින් ම පවත්වා ගෙන යාමට දායක වීම ඔබගේ යුතුකමක් වේ.

අධ්‍යාපනය ලැබීම ඔබ සතු අයිතිවාසිකමකි. උනන්දුවෙන් එම කටයුතුවල නිරතවීම, ගුරුවරුන්ට කීකරු වීම, ඔවුන්ගේ උපදෙස් පිළිපැදීම ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් ය. එමෙන් ම හොඳින් අධ්‍යාපනය ලබා සමාජයට සේවයක් කිරීම, යහපත් පුරවැසියකු ලෙස ජීවත් වීම ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් ය.

තම නිවසේ ඇති දෑ ආරක්ෂා කිරීම, දෙමව්පියන් නිවසේ නොමැති අවස්ථාවල පවුලේ නායකත්වය දැරීම, බාල සහෝදර සහෝදරියන් රැකබලා ගැනීම දරුවන් විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් වේ.

නීත්‍යානුකූල රැකියාවක නිරත වී මුදල් ඉපයීම, ආදර්ශවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම, පවුලේ සාමාජිකයන්ට ආරක්ෂාව හා රැකවරණය සැපයීම, ආහාර හා පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම, පවුලේ නායකත්වය දැරීම, පවුලේ කටයුතු සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි තීරණ ගැනීම දෙමව්පියන් සතු වගකීම් හා යුතුකම්වලට නිදසුන් ය.

පවුලේ සාමාජිකයන් අතර යහපත් සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහාත්, පවුලේ ස්ථාවර පැවැත්ම සඳහාත් සියලු ම සාමාජිකයන් තමාගේ යුතුකම් හා වගකීම් මැනවින් ඉටු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

ජන සමාජයක් ගොඩනැගෙන්නේ පවුල් ඒකක රාශියක එකතුවෙන් බව දැන් ඔබ දන්නෙහි ය. යහගුණයෙන් පිරි සමාජයක් බිහිවීමට නම් සාමාජිකයන් යහගුණයෙන් පරිපූර්ණ වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග රාශියක් වේ. එම ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම, අනාගතයේ යහපත් පුරවැසියකු ලෙස සමාජයට පිවිසීමටත්, යහපත් සමාජ ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ඔබට ආධාර වේ. සැමවිටම ඔබේ දෙමව්පියන් හා වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද, අනුශාසනා, ආදර්ශයන් මැනවින් පිළිගෙන සමාජය තුළ ආදර්ශවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කරගන්න.

යහපත් පුරවැසියකු සතුවිය යුතු ගුණාංග

- ස්වයං විනයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- පොදු දේපළ ආරක්ෂා කිරීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- සාකච්ඡා මගින් තීරණවලට එළඹීම
- අන්‍යයන් කෙරෙහි දයාව, කරුණාව දැක්වීම
- සරල දිවිපැවැත්ම
- නායකත්වය දැරීම
- අවංකබව
- ඉවසීම
- අන්‍ය මත ගරු කිරීම
- සුහදශිලීබව
- පරාර්ථකාමීබව
- නිහතමානීබව

ක්‍රියාකාරකම 1.16

- ඔබේ දෙමව්පියන් වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ ඉටු කරන යුතුකම් සඳහන් කරන්න.
- මවගේ, පියාගේ ගුණ සඳහන් වන කවි, ගීත කිහිපයක් එකතු කරන්න. ඒවා තාලයට ගායනා කිරීමට පුරුදු වන්න.

පවුලේ සාමාජිකයන් හා අසල්වාසීන් සමඟ යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගනිමු

ඔබ න්‍යෂ්ටික පවුලක හෝ විස්තෘත පවුලක සාමාජිකයෙකු විය හැකි ය. කෙසේ වුව ද පිය පාර්ශ්වයේ හා මව් පාර්ශ්වයේ ඥාතීන් සමග යහපත් සබඳතා පත්වාගෙන යාම ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකමක් හා වගකීමක් වේ. පවුලේ ඥාතීන් සමග සබඳතා පැවැත්වීමේ දී, ඔවුනට ඇති ඥාතිත්වය හඳුනා ගැනීමත්, ඥාතීන් ඇමතීම සඳහා නිවැරදි ඇමතුම් පද භාවිත කිරීමත්, කුඩා කල සිට ම ඔබ ජීවන පුරුද්දක් බවට පත් කරගත යුතු ය. එසේ ඥාතීන් හඳුනාගෙන, ඔවුන්ට ආදර ගෞරවයෙන් යුතුව ආමන්ත්‍රණය කිරීම, සැලකීම හා යුතුකම් ඉටු කිරීම, ඔබ කෙරෙහි ඥාතීන් තුළ ප්‍රසාදය හා ගෞරවය ගොඩනැගීමට ද හේතු වේ.

පිය පාර්ශ්වයේ හා මව් පාර්ශ්වයේ ඥාතීන් හැඳින්වීම සඳහා භාවිත කරන ඇමතුම් පද

පිය පාර්ශ්වයේ ඥාතින්	ඔබට ඇති ඥාතිත්වය	මව් පාර්ශ්වයේ ඥාතින්	ඔබට ඇති ඥාතිත්වය
ඔබේ පියාගේ....		**ඔබේ මවගේ.....**	
පියා	සීයා	පියා	සීයා
මව	ආච්චි	මව	ආච්චි
අයියා	මහප්පා	අයියා	මාමා
මල්ලි	බාප්පා	මල්ලි	මාමා
අයියාගේ බිරිඳ	ලොකුඅම්මා	අයියාගේ බිරිඳ	නැන්දා
මල්ලීගේ බිරිඳ	පුංචි අම්මා	මල්ලීගේ බිරිඳ	නැන්දා
අයියාගේ/මල්ලීගේ පුතා	ඥාති සහෝදරයා	අයියාගේ/මල්ලීගේ පුතා	මස්සිනා
අයියා/මල්ලීගේ දුව	ඥාති සහෝදරිය	අයියා/මල්ලීගේ දුව	නෑනා
අක්කා/නංගි	නැන්දා	අක්කා නංගි	ලොකුඅම්මා පුංචි අම්මා
අක්කාගේ/නංගිගේ සැමියා	මාමා	අක්කාගේ සැමියා නංගිගේ සැමියා	ලොකු තාත්තා බාප්පා
අක්කාගේ/නංගිගේ පුතා	මස්සිනා	අක්කාගේ/නංගිගේ පුතා	ඥාති සහෝදරයා
අක්කාගේ/නංගිගේ දුව	නෑනා	අක්කාගේ/නංගිගේ දුව	ඥාති සහෝදරිය

ඥාතිත්වය හැඳින්වීම සඳහා භාවිත කරන ඇමතුම් පද බොහෝ විට ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස් වේ. ප්‍රාදේශීය වශයෙන් භාවිත වන එවන් ඇමතුම් පද කිහිපයක් නිදසුන් ලෙස පහත දක්වා ඇත.

තාත්තා	- අප්පච්චි / අප්පුච්චා
සීයා	- ආතා / මුත්තා
පුංචි අම්මා	- පොඩි අම්මා / බාලම්මා / කුඩම්මා
බාප්පා	- පුංචි තාත්තා / කුඩප්පා
ලොකු තාත්තා	- මහප්පා / ලොකු අප්පච්චි

පවුල් ඒකකය තුළ ඥාති සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම නිසා සාමාජිකයන්ට ප්‍රයෝජන රාශියක් අත්කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. වැඩිහිටි ඥාතීන්ගෙන් පාරම්පරික සිරිත්විරිත්, සම්ප්‍රදායන් පිළිබඳ දැනුම ලබා ගැනීමට බාල පරපුරට අවස්ථාව ලැබේ. එම සිරිත්විරිත් හා සම්ප්‍රදායන් පවත්වාගෙන යාමේ කුසලතා පරපුරෙන් පරපුරට දායාද කිරීමට මෙම ඥාති සබඳතා මහඟු පිටිවහලක් වේ. ඥාතීන් සමඟ සමගිව කටයුතු කිරීම, සාමූහිකත්වය පිළිබඳ ගුණාංග වර්ධනයට රුකුලක් වේ. එකිනෙකාට උදව් කිරීමට, හදිසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීමට ඥාතීන් ඉදිරිපත් වේ. මෙම ආදර්ශ බාල පරපුරට උරුම කිරීමට ඥාතීන්ගේ ඇසුර බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ උත්සව සඳහා ඥාතීහු සහභාගි වෙති. නිවසේ පැවැත්වෙන ආගමික කටයුතු, විවාහ මංගල උත්සව, නව නිවසක පදිංචි වීම එවැනි උත්සව අවස්ථාවන්ට නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

එසේ ඥාතීන් හමුවීමට අවස්ථාව ලැබීම පවුලේ සාමාජිකයන් තුළ සතුටක්, වින්දනයක් ඇති කිරීමට හේතු වේ.

අවමංගල උත්සව ආදියට සියලු ම ඥාතීන් සහභාගී වීම අගය කළ යුතු ලක්ෂණයකි. තම ඥාතියෙකු මියගිය විට පවුලේ සමීපතම ඥාතීන් එක් ව මියගිය තම ඥාතිවරයාට අවසන් ගෞරව දැක්වීම සම්ප්‍රදායක් ලෙස අප ජන සමාජය තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.

අතීතයේ සිට ජනවහරේ පවතින දරු නැලවිලි ගීතවලින් ද ඥාතීන් පිළිබඳ ආදරය, ගෞරවය, ලෙන්ගතුකම දරුවන්ගේ සිත් තුළ ජනිත කිරීමට උත්සාහ ගෙන ඇත.

පුංචි අම්මා සීදේ	වී
අතේ වළල්ලක් දා	වී
මගේ පුතා හිනැහේ	වී
හිනැහි හිනැහි නිදියා	වී

පවුල තුළ ක්‍රියාත්මක වන සිරිත්විරිත් හා සම්ප්‍රදායන්

සිරිත්විරිත්

පවුලේ සාමාජිකයන් පවුලේ කටයුතු සම්බන්ධ විවිධ අවස්ථාවල දී අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් (Customs) හා සම්ප්‍රදායන් (Traditions) පවතී. අප විසින් කළයුතු දෑ සිරිත් ලෙසත්, වැළකිය යුතු, නොකළ යුතු දෑ විරිත් ලෙසත් හැඳින් වේ.

නව නිවසකට මුල්ගල තැබීම, නව නිවසක පදිංචි වීම, දරුවන්ට අකුරු කියවීම, ඉඳුල් කටගෑම, විවාහ මංගල උත්සව, අවමංගල කටයුතු ආදියේ දී අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් පිළිබඳ දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාව විවිධ ජනවර්ග ජීවත් වන, විවිධ ආගම් අදහන, විවිධ භාෂා කතා කරන ජන කොටස්වලින් සමන්විත බහු සංස්කෘතික සමාජයක් බැවින් එම ජන කොටස් අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් ද විවිධ ස්වරූපයක් ගනී. ඇතැම් විට මෙම සිරිත්විරිත් ප්‍රාදේශීය විවිධත්වය අනුව ද වෙනස් වියහැකි ය.

පවුල තුළ පවතින සම්ප්‍රදායන්

දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ පැවත එන සිරිත්විරිත්, චාරිත්‍ර ආදිය සම්ප්‍රදායන් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ඇතැම් විට ඔබේ පවුලට සුවිශේෂී වූ සම්ප්‍රදායන් ද පැවතිය හැකි ය.

පවුලක් තුළ පවත්වා ගෙන යන මෙවන් සම්ප්‍රදායන්ට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දිනපතා ආගම සිහිකිරීම
- නිවසින් බැහැර යාමේ දී දෙමව්පිය වැඩිහිටියන් නැමද ආශිර්වාද ලබා ගැනීම
- පවුලේ සාමාජිකයන් එක් ව ආහාර ගැනීම
- අවුරුදු උදාවට පෙර ඥාතීන් බැලීමට යාම (ඇතැම් ප්‍රදේශවල නව අවුරුදු උදාවෙන් පසු මෙම සම්ප්‍රදාය ඉටු කරනු ලැබේ)
- ආගමික වශයෙන් වැදගත් වන දිනවල පවුලේ සාමාජිකයන් එක් ව ආගමික සිද්ධස්ථානවලට යාම

පවුලේ සාමාජිකයන් විසින් අනුගමනය කරන සම්ප්‍රදායන් පිළිබඳ ඔබ හොඳින් දැනුවත් විය යුතු ය. එමෙන්ම එම සම්ප්‍රදායන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට ද ඔබ උනන්දු විය යුතු ය. වැඩිහිටියන් විසින් පවත්වාගෙන ආ මෙවන් සම්ප්‍රදායන් තවදුරටත් පවත්වාගෙන යාම පවුලේ මෙන් ම සමාජයේ යහපැවැත්මට ද හේතු වේ.

පවුල හා අසල්වාසීන් අතර පවත්නා සබඳතා

පුද්ගලයකුට හෝ පවුලකට සමාජයේ තනිව තම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගනිමින් ජීවිත පවත්වා ගෙන යාම තරමක් අසීරු කරුණකි. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල අපට අසල්වැසියන්ගේ උදව් උපකාර ලබා ගැනීමට සිදුවේ. එමෙන් ම අපගේ අසල්වාසීන්ට ද අපගේ උදව් අවශ්‍ය වන අවස්ථා බොහෝ ය. අසල්වැසියන් සමඟ යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම, ඔවුන් සමඟ සුහදව කටයුතු කිරීම අතීතයේ සිට පැවත එන පෙරදිග රටවල සංස්කෘතියට ආවේණික ලක්ෂණයක් ද වේ.

ඔබේ අසල්වාසීන් ඔබේ පවුලට උදව් උපකාර කළ අවස්ථා පිළිබඳ සිතා බලන්න. නිවසේ විවිධ කටයුතු, හදිසි අවස්ථා, උත්සව ආදි අවස්ථාවල දී ඔවුන්ගෙන් ලද උදව් උපකාර ඔබේ පවුලට ඉතා වැදගත් වන්නට ඇත. මෙසේ අසල්වාසීන් සමඟ සුහදත්වයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම ජන සමාජයේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ද අප සැමට ඉතා වැදගත් වේ.

අසල්වාසීන් සමඟ සුහදව කටයුතු කරන අවස්ථා කිහිපයකට නිදසුන් පහත දැක්වේ.

- ශ්‍රමදාන කටයුතුවල දී
- පොදු ආගමික උත්සවවල දී
- උළෙළ සෙවිලි කිරීම වැනි අවස්ථාවල දී
- නිවාස තැනීම සඳහා ගෙබිම කැපීම වැනි අවස්ථාවල දී
- අවමඟුල් අවස්ථාවල දී ආහාර පාන ආදිය සැපයීම
- කුඹුරු වැඩවල දී (බිම සැකසීම/ ගොයම් කැපීම වැනි අවස්ථා)

අසල්වාසීන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම තමන් ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ දියුණුවට ද හේතුවක් වේ. තමන් ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ විවිධ පොදු කටයුතු සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කර ගැනීමට ප්‍රදේශවාසීන් තුළ පවතින එකමුතුකම මහෝපකාරී වේ.

අසල්වාසීන් සමඟ සුහදතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට නම්, ඔවුන්ගේ ජන ජීවිතයට බාධා නොවන අයුරින් පවුලේ එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාම කෙරෙහි අප වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය. අනිසි ලෙස අපද්‍රව්‍ය, කසළ බැහැර කිරීම, අධික ලෙස ශබ්දය නිකුත්වන ලෙස රූපවාහිනී, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර භාවිත කිරීම, නීත්‍යනුකූල නොවන රැකියාවල යෙදීම අසල්වාසීන්ගේ ජන ජීවිතයට බාධා පැමිණිය හැකි අවස්ථාවන්ට නිදසුන් ය. මෙවන් තත්ත්වයන්ගෙන් වැළකී සිටීමට අප නිරන්තරයෙන් ම වගබලා ගත යුතු වේ. එසේම සමාජයේ යහපැවැත්මට දායකවන අයුරින් අපගේ ජීවන රටාවන් ගොඩනගා ගැනීම හා පවත්වාගෙන යාම අපෙන් ඉටුවිය යුතු සමාජමය වගකීමක් ද වේ.

ක්‍රියාකාරකම 1.17

- ඔබේ පවුල තුළ අනුගමනය කරන සම්ප්‍රදායන් කිහිපයක් පහත දැක්වෙන වගුවේ I තීරුවේ සටහන් කරන්න. එම සම්ප්‍රදායන් පවත්වාගෙන යාම නිසා ඇත්වන ප්‍රයෝජන II තීරුවේ සටහන් කරන්න.

ඔබේ පවුල තුළ අනුගමනය කරන සම්ප්‍රදායන්	එම සම්ප්‍රදායන් අනුගමනය කිරීම නිසා ඇත්වන ප්‍රයෝජන
1	
2	
3	
4	
5	

- ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ වැසියන් අතර සහයෝගිතාව, සුහදශීලි බව වර්ධනය කිරීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් ඔබේ අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කරන්න.



අපේ ජන සමාජය

2

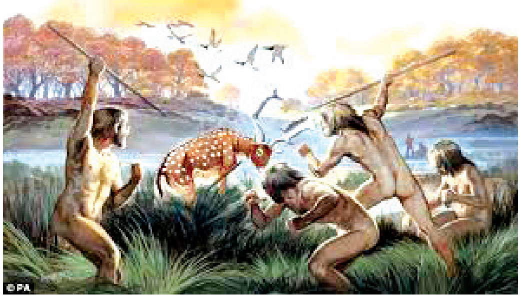
හැඳින්වීම

ජන සමාජයක කුඩාම ඒකකය පවුලයි. ඕනෑම ජන සමාජයක් පවුල මුල් කර ගනිමින් බිහි වී ඇත. පවුලක මව, පියා, දූ දරුවන් ප්‍රධාන සාමාජිකයින් වන අතර විස්තෘත පවුලක දී එයට අමතරව ආච්චි, සීයා ආදි වශයෙන් ඥාති සමූහයක් ද පවුලට අයත් වේ. පුද්ගලයා හුදකලාව තනි තනිව ජීවත් වූයේ නම් මෙවැනි සමාජයක් නිර්මාණය නොවේ. මිනිසාගේ සුවිශේෂ ගුණාංගයක් ලෙස සාමූහිකව ජීවත්වීම කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයකි. මේ අනුව ජන සමාජයක් යනු මිනිසා මුල්කරගත්, මිනිසා විසින් නිර්මාණය කර ගත්තකි. සාමූහිකව කටයුතු කිරීමත්, රංචු ලැදියාවත් සාමාන්‍ය මිනිස් ස්වභාවයකි. එසේම මිනිසා සදාචාර සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට ගත් උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ජන සමාජය බිහි වී තිබේ.



2.1 රූපය - පවුලක පින්තූරයක්

දඩයම් යුගයේ දී මිනිසා තම ආහාර අවශ්‍යතා සඳහා සාමූහිකව කටයුතු කර ඇත. එහිදී සරල අවශ්‍යතා සඳහා මිනිසුන් සමූහ වශයෙන් එක්වී තිබේ.



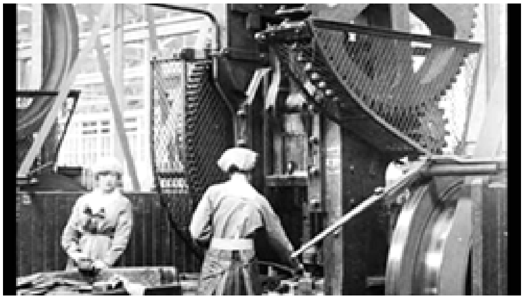
2.2 රූපය - දඩයම් යුගයේ පින්තූරයක්

පසු කාලයේ දී සත්ව පාලන කටයුතු සඳහා තණ බිම් සොයා ගෙන යාම, සත්ව නිෂ්පාදන හුවමාරු කර ගැනීම ආදි වශයෙන් පෙරට වඩා තරමක් පුළුල් ස්වභාවයකින් සාමූහික අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට යොමු වී ඇත.



2.3 රූපය - අස්වනු නෙළන පිරිසක්

කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල දියුණුවත් සමග ජන සමාජයක කාර්යයන් තවත් පුළුල් විය. බිම් සැකසීම, වගා කිරීම, අස්වනු නෙළීම, භාණ්ඩ හුවමාරුව, වෙනත් සේවා කටයුතු ආදි වශයෙන් අවශ්‍යතා සංකීර්ණවීමක් දක්නට ලැබේ. එහි දී පෙරට වඩා සමාජ කණ්ඩායම් හා ආයතන සමග කටයුතු කිරීමට යොමු වී ඇත. එබැවින් කෘෂිකාර්මික ජන සමාජයක් ලෙස වර්ධනය වීමක් නිරූපණය වේ. මිනිසාගේ කාර්මික ඥානය මගින් නිෂ්පාදන භාණ්ඩ තැනීම හා ඒවා පරිහරණය කිරීමේ කුසලතාව වැඩි වීමත් සමග ඒ හා බැඳුණු ජන සමාජය වඩා සංකීර්ණත්වයට පත් වී ඇත. භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය සඳහා සම්පත් කැණීම, භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය, වෙළෙඳාම, පරිභෝජනය වැනි අවස්ථා මුල් කර ගනිමින් මෙය තව දුරටත් පුළුල් විය. නූතන තාක්ෂණ යුගය වන විට මෙම තත්වය වඩාත් සංකීර්ණ වී ඇත.



2.4 රූපය - මිනිසාගේ කාර්මික ඥානය



2.5 රූපය - මිනිසාගේ නාගරීකරණය



2.6 රූපය - මිනිසාගේ අධි තාක්ෂණ යුගය

මේ අනුව මිනිසා පසු කළ විවිධ යුග දෙස බැලීමේ දී මිනිස් ජන සමාජය සරල මට්ටමින් ආරම්භ වී ඉතා සංකීර්ණ ස්වභාවයකට පත් වී ඇත. මෙම යුගවල දී ජන සමාජයේ කුඩාම ඒකකය වූ පවුල මෙයට සමගාමී ව විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වී ඇත. මෙසේ යුග වශයෙන් පවුල් සංස්ථාවල ඇති වූ වෙනස්කම් හේතුවෙන් සමස්ත ජන සමාජය ද එයට සාපේක්ෂව වෙනසකට ලක් වී ඇත.

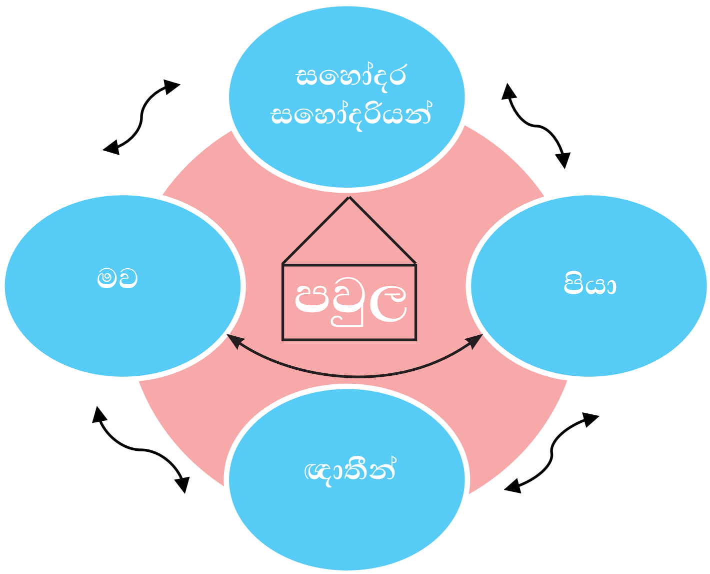
ක්‍රියාකාරකම 2.1

- ජන සමාජය යන්න අර්ථ දක්වන්න.
- ජන සමාජය සරල මට්ටමේ සිට සංකීර්ණ මට්ටමට පත් වූ ආකාරය පිළිබඳ ව තොරතුරු ගොනුවක් සකස් කරන්න.

ජන සමාජය තුළ ඇති අන්තර් සම්බන්ධතා

යම් ජන සමාජයක් පවතින්නේ හෝ සාර්ථකත්වයට පත් වන්නේ ඒ තුළ මනා අන්තර් සම්බන්ධතාවක් (Inter - relationship) පැවතුණහොත් පමණි.

මෙම අන්තර් සබඳතාවල පදනම ආරම්භ වන්නේ පවුල මුල් කර ගෙනයි. පවුලේ සාමාජිකයින් ලෙස මව හා පියා අතර ශක්තිමත් අන්තර් සබඳතා පැවතිය යුතු ය. ඔවුන් හා දරුවන් අතර ඥාතීන් අතර එය ශක්තිමත් අයුරින් පවත්වා ගෙන යාම වැදගත් වේ. පවුල තුළ පවතින අන්තර් සම්බන්ධතා ශක්තිමත් වූ විට පවුල් අතර ද මනා සම්බන්ධතා වර්ධනය වේ. එසේ පවුල් අතර ශක්තිමත් සබඳතා ගොඩනැගෙන විට ඒ හා සම්බන්ධවන සමස්ත සමාජයම ශක්තිමත් බැඳීම් හා අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යාමට යොමු වේ.



මේ අනුව ජන සමාජයක පවත්නා අන්තර් සබඳතා පහත අවස්ථා මගින් පෙන්වා දිය හැකි ය.

දෙමාපිය හා දරු අන්තර් සම්බන්ධතා

සමාජයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය පුද්ගලයින් බිහිකරන ප්‍රධාන මූලය පවුල වේ. සමාජ අවශ්‍යතා මත පුද්ගලයින් තනන මූලික ස්ථානය ද පවුල වේ. ශිෂ්ට සම්පන්න ජන සමාජයක නීත්‍යානුකූල විවාහයක් මඟින් දරුවන් බිහි කිරීමට අවශ්‍ය යාන්ත්‍රණයක් සමාජය තුළ ක්‍රියාවට නැංවී ඇත. ඒ අනුව බිහිවන දරුවන් හා දෙමාපියන් අතර දරුවන් පෝෂණය, ආරක්ෂා කිරීම, අධ්‍යාපනය ලබාදීම, අනෙකුත් අවශ්‍යතා සඳහා සහායවීම, ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම, සුදුසු කල්හි ආවාහ, විවාහ කර දීම ආදි වශයෙන් දෙමාපියන්

දරුවන් කෙරෙහි යුතුකම් මගින් අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වයි. එසේ යුතුකම් ඉටු කරන මවුපියන් වෙනුවෙන් වග වෙමින් එකී සියලු කාර්යයන් ඵලදායී ආකාරයෙන් ඉටුකර ගැනීම දරුවන්ගේ වගකීම වේ. මෙසේ යුතුකම් ඉටු කරමින් දරුවන්ගේ යහ පැවැත්මට දායක වන දෙමාපියන් වෙනුවෙන් ඔවුන් වියපත් වූ විට රැක බලා ගැනීම, පෝෂණය කිරීම, ආදරය කිරීම, අවනත වීම ආදි වශයෙන් යුතුකම් ඉටු කිරීම මගින් දෙපාර්ශ්වය අතර මනා අන්තර් සබඳතා වර්ධනය කරගත යුතු ය. වර්තමාන ජන සමාජයේ ඇතැම් අය මේ කෙරෙහි දක්වන දායකත්වය ප්‍රමාණවත් නොවන මට්ටමක පවතී. එය සමාජයේ යහ පැවැත්මට උචිත නොවන බැවින් යහපත් පුරවැසියන් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ඉතා හොඳින් දෙමාපිය දූ දරු අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු වේ.



2.7 රූපය - මව්පියන්ට උපස්ථාන කිරීම



2.8 රූපය - මව්පියන්ට වැඳීම

ක්‍රියාකාරකම 2.2

- ඔබ හා ඔබේ මව්පියන් / භාරකරුවන් අතර පවත්නා අන්තර් සම්බන්ධතාවෙහි ස්වභාවය සිහිපත් කරන්න.
- මාපිය දූ දරු අන්තර් සම්බන්ධතා වර්ධනයට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.

ගුරුවරුන් සහ සිසුන් අතර අන්තර් සම්බන්ධතා

දරුවන් පවුල් පරිසරයේ හැදී වැඩී ඉන් අනතුරුව යොමු වන්නේ පාසල වෙතයි. පාසලේ දී ඔවුන්ට මව්පියන් ලෙස දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ගුරුවරුන් ය. දරුවා මැනවින් හික්මවමින් දරුවාගේ හැකියා, දක්ෂතා, විභවතා

මැනවින් හඳුනා ගනිමින් අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් මගින් අනාගතය ගොඩ නගන්නේ ගුරුවරුන් ය. අධ්‍යාපනය ලබා දෙමින්, යහ ගුණ කියා දෙමින්, වරද නිවරද පෙන්වමින් සමබර පෞරුෂයක් ගොඩ නගන්නේ ගුරුවරුන් ය. එබැවින් ගුරු සිසු සබඳතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම ජන සමාජයේ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය වේ.



2.9 රූපය - ගුරුවරයකු යටතේ අධ්‍යාපනය ලබන සිසුන්

අසල්වැසියන් සමග අන්තර් සම්බන්ධතා

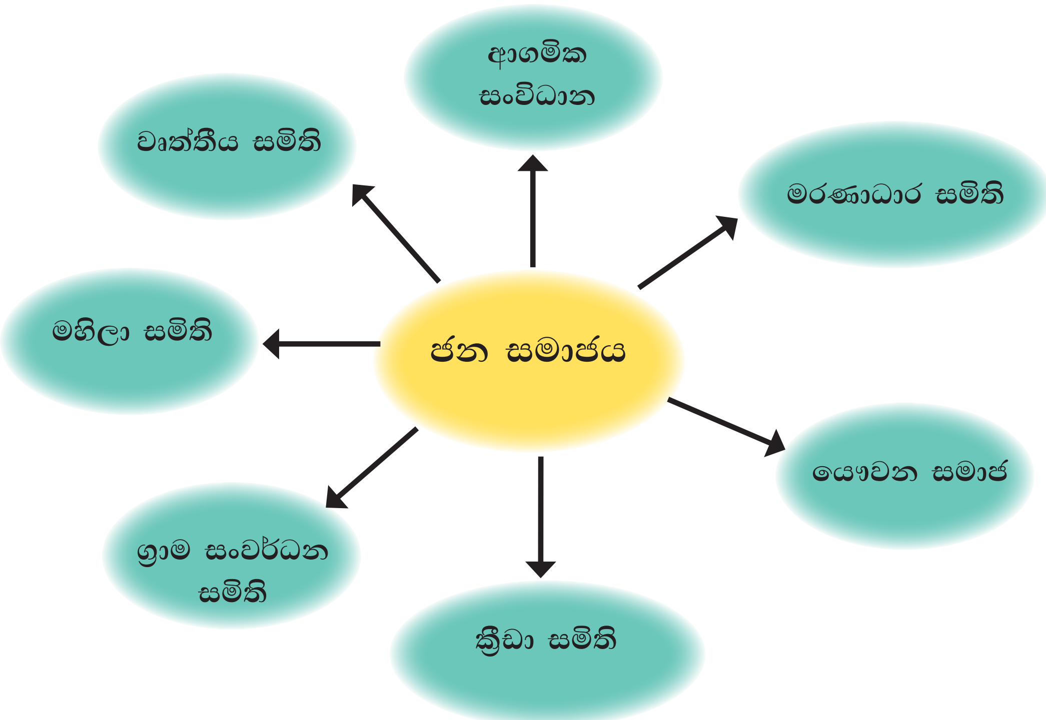
ජන සමාජයක පවුල මගින් අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වන ආසන්නතමයා වනුයේ අසල්වාසීන් ය. සමගිය, සහෝදරත්වය, සහයෝගය, උදවු කිරීම, බෙදා හදා ගැනීම ආදි වශයෙන් උතුම් මානුෂීය ගුණ ධර්ම අසල්වාසීන් සමග පවත්වා ගෙන යා යුතු ය. මෙලෙසින් අසල්වාසීන් සමග මැනවින් අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යාම මගින් මිත්‍රශීලීව මානව සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යා හැකි වේ. ජාති, කුල භේද අමතක කර සහජීවනයකට යොමු විය හැක්කේ එවැනි සිතුම් පැතුම් ඇති පුද්ගලයින් බවට පත්වීම මගිනි. සමාජය ගැටුම්කාරී හෝ අසහනකාරී තත්ත්වයට පත් වන්නේ අසල්වාසීන් සමග දුර්වල අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මගිනි.



2.10 රූපය - ශ්‍රමදානයක්

සමාජයේ ඇති ආයතන සමග අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්වීම

මිනිසුන්ගේ විවිධ වූ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා ජන සමාජය තුළ විවිධ වූ ආයතන පවතී. ආගමික ආයතන, රජයේ ආයතන, පෞද්ගලික ආයතන, වෙනත් ආයතන ආදි සියල්ලම ජනතාවගේ යහපත වෙනුවෙන් ජනතාවට සේවය කිරීම සඳහා පිහිටුවා ඇත. එබැවින් එවැනි ආයතන සමග සුහදශීලීව මානව සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම හා එම ආයතනවල කටයුතු සඳහා සක්‍රිය ව සහභාගිවීම, දායකත්වය සැපයීම අතිශයින් වැදගත් වේ. තමා සමාජ ආයතන සමග පවත්වන අන්තර් සම්බන්ධතාවෙහි ස්වභාවය මත එම ආයතන මගින් ඔබගේ සබඳතාව තීරණය කරනු ඇත. මේ සියලු ආයතන ඔබ වෙනුවෙන් යොමු වී ඇති බැවින් ඒ හා සම්බන්ධව මනා සම්බන්ධතා පැවැත්වීම වැදගත් වේ.



ක්‍රියාකාරකම 2.3

- ගුරුවරුන් හා සිසුන් අතර මනා අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් ඔබට අත්වන ප්‍රයෝජන ලැයිස්තුවක් ගොඩනගන්න.
- අසල්වාසීන් සමග යහපත් අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් ජන සමාජයේ යහ පැවැත්මට අත්වන වාසි සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයින් විසින් අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වන ආයතන පිළිබඳ ලේඛනයක් පිළියෙල කරන්න.
- ඉහත ලේඛනය අනුව සබඳතා අඩුවෙන් ම පවත්වන ආයතන තෝරා ගෙන එහි සබඳතා වර්ධනයට කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.

ජන සමාජය තුළ පවත්නා විවිධ සම්බන්ධතා

ආගමික සංවිධාන	ග්‍රාම සංවර්ධන සමිති	ක්‍රීඩා සංවිධාන
දායක වේ	සහාය වේ	දායක වේ
ආගම ඉගෙනීමට	ග්‍රාමය සංවර්ධනයට	විනය හා ශික්ෂණයට
ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට	පොදු සේවා සැපයීමට	ක්‍රීඩා කටයුතු දියුණුවට
සාරධර්ම හුරු කිරීමට	සුබ සාධන කටයුතුවලට	ජය පරාජය හුරු කිරීමට
ආගමික වතාවත්වලට	සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට	නායකයින් තැනීමට
පොදු කටයුතුවලට	ගමට නායකත්වය සැපයීමට	සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට
සමාජය විනයවත් කිරීමට	ප්‍රදේශයේ ආරක්ෂාවට	සංවිධාන ශක්තිය දියුණුවට

මෙවැනි සංවිධාන රැසක් ඔබ ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ දක්නට ලැබේ. මේ සියලු සංවිධාන සමග ප්‍රදේශවාසීන් විසින් නිරතුරුව ම සම්බන්ධතා පැවැත්වීම වැදගත් වේ. ප්‍රදේශවාසීන්ගේ අවශ්‍යතා සඳහාම පිහිටුවා ගෙන ඇති මෙම විවිධ සංවිධානවලට සහභාගීවීම, සම්බන්ධතා පැවැත්වීම එදිනෙදා කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.4

- ඔබ ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ දක්නට ලැබෙන විවිධ සංවිධානවල ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- එම සංවිධානවලින් ඉටුවන සේවාවන් කිහිපයක් ලියන්න.
- එම සංවිධාන සමග ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයින් දක්වන දායකත්වය විස්තර කරන්න.

දත්ත හා තොරතුරු ජන සමාජයේ යහ පැවැත්ම පිණිස යොදා ගැනීම

දත්ත (Data) යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ කිසියම් විෂය ක්ෂේත්‍රයක් හා සම්බන්ධව තොරතුරු (Information) ඉදිරිපත් කරන මූලාශ්‍ර වේ. මෙමගින් නිශ්චිත අදහසක් නිවැරදිව ප්‍රකාශ කළ හැකි ය. එසේම යම් දත්තයක් එක් රැස් කරන්නේ කිසියම් අවශ්‍යතාවක් සඳහා වේ. වර්තමාන ලෝකය දත්ත හා තොරතුරු වලින් පිරුණු ලෝකයකි. දත්ත හා තොරතුරු ගලා එන මාධ්‍ය විශාල සංඛ්‍යාවක් දක්නට ලැබේ.

දත්ත හා තොරතුරු තම අවශ්‍යතා හා සමාජ අවශ්‍යතාවල දී ඒවා නිවැරදි ව හා විචාරශීලීව පරිහරණය කිරීම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් අන්තර්ජාල පරිහරණය හා සමාජ වෙබ් අඩවි පරිහරණයේ දී බුද්ධිමත්ව කටයුතු කිරීම හා තොරතුරුවල වහලෙකු නොවී මංමුළා නොවී කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. තොරතුරු ලබා ගැනීමට ඇති ප්‍රවේශ පහසු වී ඇති බැවින් ඒවා අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා සඳහා ඵලදායී ව භාවිත කිරීම වැදගත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.5

- ඔබේ පාසලේ දී දත්ත හා තොරතුරු පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි මූලාශ්‍ර ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතා සඳහා එම මූලාශ්‍ර යොදා ගත හැකි ආකාරය නිදසුන් මගින් පැහැදිලි කරන්න.
- රූපවාහිනිය, ගුවන්විදුලිය, අන්තර්ජාලය, පුවත්පත් මගින් ලබා ගත හැකි දත්ත වර්ග කිහිපයක් සටහන් කර ගන්න. එමගින් ඔබට ඇති ප්‍රයෝජන පැහැදිලි කරන්න.

දත්ත හා තොරතුරුවල අවශ්‍යතාව

තරුමි හා තරිඳු යන පාසල් සිසුන් දෙදෙනා පාසල ඇරී ගෙදර එන අතර තුර දී රිය අනතුරක් සිදු වූ ආකාරය දක්නට ලැබිණි. තම සහෝදර පාසල් සිසුවකු අනතුරට ලක් කරමින් රථය නොනවත්වා ධාවනය විය. එහි දී තරිඳු විසින් අනතුර සිදු කරන ලද මෝටර් රථයේ අංකය ක්ෂණිකව මතක තබා ගන්නා ලදී. ඉන් අනතුරුව පිරිස රැස්වී අනතුරට පත් සිසුවා වහාම රෝහල වෙත රැගෙන යාමට කටයුතු කළ අතර එහි දී රාජකාරිය සඳහා පැමිණි පොලිස් නිලධාරියා වෙත, අනතුර සිදු කරන ලද රථයේ අංකය තරිඳු විසින් ලබා දෙන ලදී. පොලිස් නිලධාරියා විසින් තරිඳුට තම රාජකාරියට ලබා දුන් සහායට ප්‍රශංසා කරන ලදී.

⅄ ඉහත සිද්ධියට අනුව තරිඳු විසින් කරන ලද වැදගත් ම කාර්යය කුමක්ද?

මේ අනුව අපට එදිනෙදා ජීවිත අවස්ථාවල දී විවිධ සිද්ධිවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එහි එළඹෙන තත්ත්ව හා අවස්ථාවල දී දත්ත හා තොරතුරු ඉතාම වැදගත් වේ. නිවැරදි තොරතුරු හා දත්ත අප සතු නම් සියලු කාර්යයන් ඉතා පහසුවෙන් කළ හැකි අතර ගැටලු හා ප්‍රශ්න අවම වන ආකාරයට කටයුතු කිරීමට හැකිවේ.

දත්ත හා තොරතුරු යනු ලිඛිත දේ පමණක් නොව අපගේ ජීවිත අත්දැකීම් ද ඵලදායී දත්ත හා තොරතුරු වේ. අප සතු පෙර අත්දැකීම් ද ඵලදායී දත්ත හා තොරතුරු වේ. අප සතු පෙර අත්දැකීම් ඇත්නම් ඕනෑම සිද්ධියකට, අවස්ථාවකට, අභියෝගයකට ඉතා පහසුවෙන් මුහුණ දිය හැකි වේ.

මේ අනුව අප සතු දත්ත හා තොරතුරු පුද්ගලයාට මෙන් ම සමාජයට ද වැඩදායී වන ලෙස යොදා ගැනීම වැදගත් වේ. එය ජීවන පුරුද්දක් බවට ද පත් කර ගත යුතු ය.

ජනමාධ්‍ය මගින් නිරතුරුව ම මිනිසුන්ගේ ආර්ථික, සමාජීය හා වෙනත් අවශ්‍යතා සඳහා තොරතුරු රැසක් ඉදිරිපත් කරයි.

දෛනිකව ඉදිරිපත් කෙරෙන අපට අත්‍යවශ්‍ය වන තොරතුරු

- කාලගුණ අනාවැකි
- විනිමය අනුපාත
- වෙළෙඳපොළ මිල ගණන්
- හදිසි හා වැදගත් දූරකථන අංක

  උදා :-. 1919 රාජ්‍ය තොරතුරු කේන්ද්‍රය

  119 හදිසි ඇමතුම් අංශය
- වෙළෙඳ දැන්වීම්
- ලුහුඬු දැන්වීම්
- රාජ්‍ය නිවේදන
- රැකියා තොරතුරු

ජනතාවට අවශ්‍ය විවිධ තොරතුරු මාධ්‍ය මගින් ඉදිරිපත් වේ. මෙම තොරතුරුවල අතිශයෝක්තිය, සත්‍ය අසත්‍යබව, අව්‍යාජත්වය, විශ්වාසවන්තභාවය පිළිබඳව සැකමුසු තැන් තිබිය හැකි ය. එබැවින් තොරතුරු භාවිතයේ දී අවිචාරවත් නොවී විචාරශීලීව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

විශේෂයෙන්ම වර්තමාන බොහෝ මාධ්‍ය මගින් ව්‍යාපාරික අරමුණු පෙරදැරි කර ගෙන ජනප්‍රිය පුද්ගලයින් හා අවස්ථා යොදා ගනිමින් භාණ්ඩ හා සේවාවන් සඳහා කරනු ලබන ප්‍රචාරණ කටයුතුවල දී ඒවා කෙරෙහි වහල් නොවී බුද්ධිමත් ව කටයුතු කිරීම හා තීරණ, තීන්දු ගැනීම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් ආහාර පාන වර්ග, විලාසිතා, තාක්ෂණික උපාංග ආදිය පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

විවිධ සංසිද්ධීන්වලට සාර්ථකව මුහුණදීම

අපගේ ජීවන ගමනේදී විවිධ අවස්ථා හා සංසිද්ධිවලට නිරතුරුවම මුහුණ දීමට සිදුවේ. එවැනි අප මුහුණ දෙන අවස්ථා කිහිපයක් සඳහා නිදසුන් පහත දැක්වේ.

- විභාගවලට මුහුණදීම, විභාග අසමත්වීම
- අපගේ සමීපතම පවුලේ සාමාජිකයින් මියයාම
- මුදල් අග හිඟකම් ඇතිවීම
- යහළුවන් තරහවීම
- නොගැළපෙන මිතුරන් ඇසුරු කිරීම
- රැකියා සඳහා තීරණ ගැනීම
- විෂය තෝරා ගැනීම
- හැකියා හා දක්ෂතා නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම
- සමාජ අසාධාරණවලට ලක්වීම
- මානසික අසහනය
- හදිසි ආපදාවන්ට ලක්වීම

මේ එක් එක් අවස්ථාවන් සඳහා ඔබ මුහුණ දෙන්නේ කෙසේ ද? ඔබට ඒ සඳහා ශක්තියක් පවතී ද? නොඑසේ නම් ඔබ කුමක් කළ යුතු ද? යන ප්‍රශ්න ඔබ ඔබගේ මනසින් අසා දැන ගන්න. එවිට ඔබේ මනස ඔබට ගැළපෙන පිළිතුරු ඔබටම ලබා දේවි. ඒ සඳහා නිරතුරුවම උනන්දු වන්න. ඔබට ලැබෙන ගැටලුවල දී මෙන්ම අභියෝගවල දී පලා නොයන්න. ශක්තිමත්ව ඒ සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දෙන්න.

ඕනෑම ගැටලුවක දී හෝ ප්‍රශ්නයක දී ඒ සඳහා ඇත්තේ එක විසඳුමක් නොවේ. විකල්පයන් බොහොමයක් ඇත. නිදසුන් ලෙස විභාගය අසමත් වුවහොත් මා කුමක් කළ යුතු ද? මේ ප්‍රශ්නයේ දී බොහෝ පිරිස් තම බලාපොරොත්තු සුන් කර ගනිති. එහෙත් ඒ අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණදීමට විකල්ප රැසක් ඔබ හමුවේ ඇත.

උදා :-

- විභාගයට නැවත සූදානම් වීම
- වෘත්තීය පාඨමාලාවක් හැදෑරීම
- තම හැකියා දක්ෂතා ඇති අංශ දියුණු කර ගැනීම
- ස්වයං රැකියාවක් කිරීම
- පුහුණුවකට යොමුවීම

ආදි වශයෙන් විවිධ විකල්ප අප සතුව පවතියි. එබැවින් එවැනි අභියෝගයක දී ජීවිතයෙන් පලායාම, ජීවිතය විනාශ කර ගැනීම, පරාජය භාර ගැනීම, කලකිරීම ආදි සෘණාත්මක ආකල්ප ඇති නොකර ගත යුතු ය. එවැනි අවස්ථා සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමට අවශ්‍ය මනෝසමාජයීය ශක්තීන් වර්ධනය කර ගැනීම කළ යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම 2.6

- ඔබ මුහුණ දුන් අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක් සිහිපත් කරන්න.
- එවැනි අවස්ථාවක දී ඔබ මුහුණදුන් ගැටලු මොනවාද?
- එවැනි අවස්ථාවකට මුහුණපෑමේ දී ඔබ තුළ පැවති අඩුපාඩුකම් මොනවාද?
- එවැනි අඩුපාඩු හා දුර්වලතා වර්තමානයේදීත් ඔබ සතුව පවතිනවාද?
- එසේ නම් ඒවා අවම කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග ස්වයංව යෝජනා කර ක්‍රියාවට නංවන්න.

ජීවිත අභියෝග අවස්ථාවල දී නිර්මාණශීලීව කටයුතු කිරීම

නිර්මාණශීලීභාවය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයා සතු සුවිශේෂම ශක්තියයි. අනිකුත් සියලුම සත්වයින් අබිබවා යමින් මිනිසා ප්‍රමුඛත්වයට පත් වූයේ මෙම සුවිශේෂී ශක්තිය මගිනි. ලොව බිහි වූ සියලුම නිර්මාණ මිනිස් මනස තුළ බිහි වූ චිත්ත රූපයන් වේ. එබැවින් එළඹෙන සෑම අවස්ථාවකදීම අභියෝගාත්මක අවස්ථාවලදී ද නිර්මාණශීලීව කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. ඔබ නිර්මාණශීලී පුද්ගලයකු නම් පහත ලක්ෂණ ඔබ සතු වේදැයි

අවධානයට ලක් කරන්න.

- මගේ අනාගතය සුබවාදී ද?
- පවත්නා තත්ත්වය පිළිබඳව සෑහීමකට පත්වනවා ද?
- දැඩි කුතුහලයකින් යුතු ද?
- නිරීක්ෂණශීලී ද?
- විකල්ප සලකා බලනවා ද?
- අනාගතය ගැන දවල් සිහින බලනවා ද?
- සෑම විටම උනන්දු ද?
- නරක පුරුදු හඳුනාගත හැකි ද?
- නිදහස්ව සිතනවා ද?
- ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න සඳහා නව විසඳුම් ලබා දෙනවා ද?

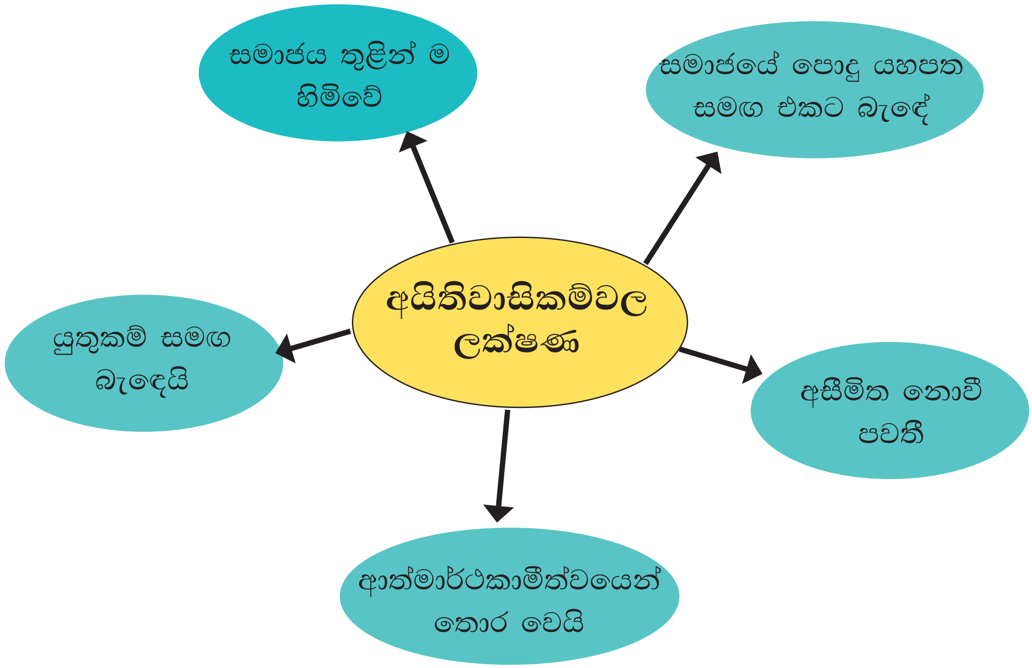
මෙවැනි ගුණාංග ඔබ සතු නම් සැබැවින්ම ඔබ නිර්මාණශීලී පුද්ගලයකු වේ. එසේ නම් ඔබ හමුවේ ඇතිවන ඕනෑම අභියෝගයකට ඔබට සාර්ථකව මුහුණදීමට හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 2.7

- ඔබ අවට ඇති සෑම වස්තුවක් දෙසම ඔබේ නෙත් යොමු කරන්න.
- එම වස්තුන් දැකීමෙන් ඇතිවන සිතුවිලි කඩදාසියක ලියන්න.
- එම සිතුවිලි පිළිබඳ චිත්ත රූප මවන්න.
- එළඹෙන ඕනෑම අවස්ථාවක්, වස්තුවක් පිළිබඳ අන් අයට නොපෙනෙන, අන් අයට නොදැනෙන සංකල්පයක්, වටහා ගත් අදහසක් පිළිබඳ සිතන්න.
- පුවත්පත්වල සඳහන් සිද්ධි, වාර්තා, ඡායාරූප පිළිබඳ මතුපිටින් පෙනෙන දෙයට වඩා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් එහි ඇතුළාන්තය ගැන අවධානයට ලක් කරන්න.
- ඔබ පාසලේ හෝ පවුලේ ඇති ගැටලුවකට හෝ ප්‍රශ්නයකට නිර්මාණශීලී විසඳුමක් යෝජනා කරන්න.

ජන සමාජයේ පවතින අයිතිවාසිකම්

අයිතිවාසිකම් (Rights) යනු ජන සමාජය මගින් පුද්ගලයාට නැති නම් තමන්ට ලැබී ඇති වරප්‍රසාදයන් ය. එමගින් තම ජීවිතය තෘප්තිමත් කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. අයිතිවාසිකම් මගින් තම ජීවිතය යහපත් හා ගෞරවාන්විතව ගත කිරීමට සමාජය මගින් ඉඩ ප්‍රස්තා සකසා දී ඇත.



තමන්ට හිමි අයිතිවාසිකම්

සිවිල් අයිතිවාසිකම්

- ජීවත්වීමේ අයිතිය
- අධ්‍යාපනය ලැබීමේ අයිතිය
- කැමති ආගමක් ඇදහීම
- අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම
- රැකියාවක් කිරීම
- සමානාත්මතාව
- කැමති තැනක ජීවත්වීම

දේශපාලන අයිතිවාසිකම්

- ඡන්දය ප්‍රකාශ කිරීම
- ඡන්දය ලබා ගැනීම
- දේශපාලන පක්ෂයකට බැඳීම
- කැමති ආණ්ඩුවක් පත් කර ගැනීම
- ආණ්ඩුව විවේචනය කිරීම
- රජයේ තනතුරු දැරීම

අයිතිවාසිකම් හා බැඳුණු යුතුකම්

ජන සමාජයේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් අයිතිවාසිකම් රැසක් ඔබට උරුම කර දී ඇත. මේ සියල්ල හිමිවී තිබෙන්නේ ජන සමාජයේ යහපත පිණිස වේ. එබැවින් අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීමට ප්‍රථම සමාජය සම්බන්ධයෙන් තම යුතුකම් (Duties) ඉටු කිරීම වැදගත් වේ. පොදු සමාජයේ පැවැත්ම සඳහා පුරවැසියන් තම තමන්ට පැවරෙන කාර්යයන් ඉටු කිරීමට ඇති බැඳීම යුතුකම් ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකි ය. ඒ අනුව ඔබ වෙත ලබා දී ඇති අයිතිවාසිකම් මැනවින් ඉටු කිරීම සඳහා ඔබ බැඳී සිටිය යුතු ය.

නිදසුන් ලෙස

අයිතිවාසිකම්	යුතුකම්
• අධ්‍යාපනය ලැබීම	• හොඳින් ඉගෙනීම
• කැමති ආගමක් ඇදහීම	• වෙනත් ආගමික කොටස්වලට හිරිහැර නොකිරීම
• අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම	• අන් අයගේ සිත් රිදෙන ලෙස කතා නොකිරීම
• ජීවත්වීම	• අන් අයට කරදරයක් නොවන ලෙස ජීවත්වීම

ක්‍රියාකාරකම 2.8

- ඔබට ලැබී ඇති අයිතිවාසිකම් ලේඛනයක් පිළියෙල කරන්න.
- එම ලේඛනයට අනුව ඔබගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් ඒ හා ගළපන්න.

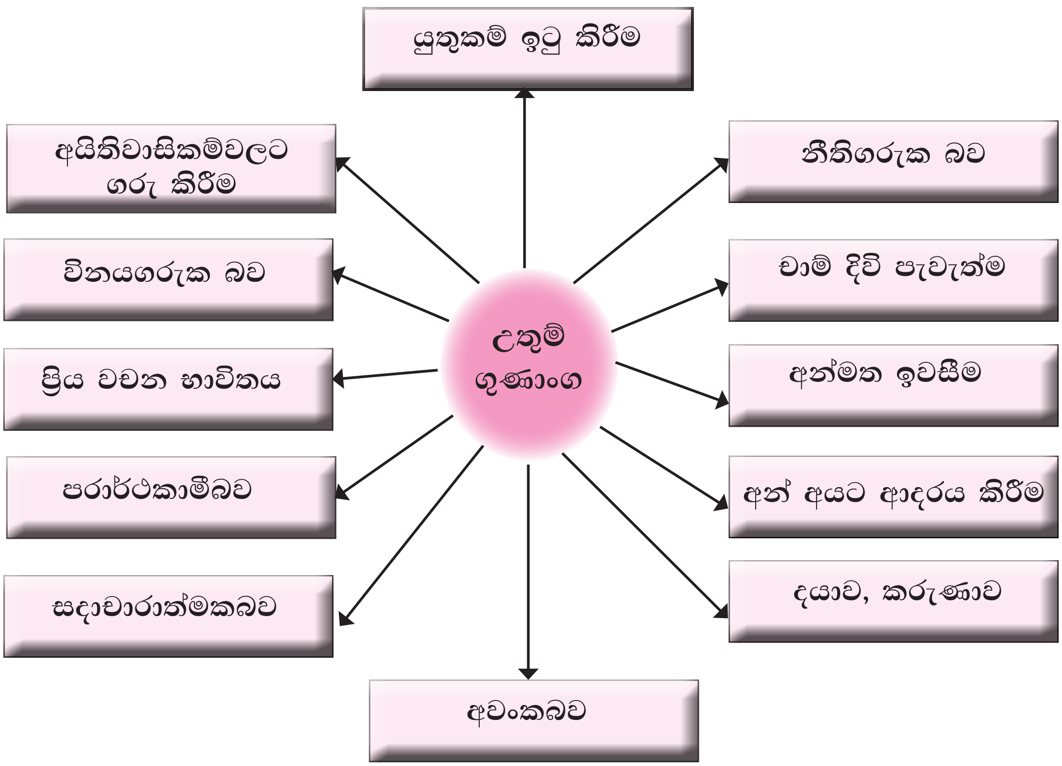
නීතිමය රාමුවක් තුළ අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීමේ වැදගත්කම

ඕනෑම ජන සමාජයක තම අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීමේ දී තම යුතුකම් ඉටු කිරීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. මෙම අයිතිවාසිකම් සෑම පුද්ගලයෙකුම ඉතා විශිෂ්ට අයුරින් භුක්ති විඳීම මගින් යහපත් සමාජයක් නිර්මාණය වේ. එමගින් සෑම පුද්ගලයෙකුගේම පෞද්ගලික අයිතිය හා නිදහස ආරක්ෂාවීම, ජනතා අවශ්‍යතා ඉටුවීම, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

වර්ධනයවීම, යහපත් ජීවන ක්‍රමයක් ගොඩනගා ගත හැකිවීම මගින් අවසානයේ ශිෂ්ට සම්පන්න සමාජයක් බිහි වේ. තමන්ට හිමි අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීමේ දී සමාජය තුළ ක්‍රියාත්මක වන නීති රීතිවලට අනුගතව ඒවා භුක්ති විඳිය යුතු වේ. එය ජන සමාජයේ යහ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ජන සමාජයේ යහපත් පුරවැසියෙකු වශයෙන් ජීවත්වීම සඳහා ප්‍රගුණ කළ යුතු ගුණාංග

මිනිසා යනු උතුම් සම්පතකි. මිනිසා උතුම් සම්පතක් වීමට නම් එම සම්පත මානව ගුණාංගවලින් පිරිපුන් විය යුතු ය. මිනිසා මිනිසුන්ට ආදරය කළ යුතු අතර අනෙකුත් සියලු සත්වයින්ට මෙන්ම පරිසරයට ද ආදරය කළ යුතු ය. යහපත් ජන සමාජයක් නිර්මාණය වන්නේ එසේ වූ විටය. මිනිසා විසින් ප්‍රගුණ කර ගත යුතු එවැනි උතුම් මානව ගුණාංග කිහිපයක් පහත සටහන මගින් දැක්වේ.



ක්‍රියාකාරකම 2.9

- ඉහත සටහනෙහි සඳහන් ගුණාංගවලට අමතරව ඔබ සතු ගුණාංග පිළිබඳ ලේඛනයක් සකසන්න.
- මෙවැනි ගුණාංග වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.
- යහපත් ගුණාංග ජන සමාජයේ සාමාජිකයින් සතුවීමෙන් සමාජයට අත්වන ප්‍රතිලාභ පැහැදිලි කරන්න.
- ජන සමාජයේ දක්නට ලැබෙන යහපත් ගුණාංග පිළිබිඹුවන අවස්ථාවක් දක්වෙන චිත්‍ර/ පෝස්ටර් නිර්මාණ කරන්න.

වෘත්තිකයින්ගේ අයිතිවාසිකම්

මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ විශ්ව ප්‍රකාශනයෙහි 23 වගන්තිය මගින් වැඩ කිරීමටත්, තම රැකියාව නිදහසේ තෝරා ගැනීමටත්, වැඩ කිරීමේ දී සාධාරණව පහසුකම් ලබා ගැනීමටත්, රැකියාවේ සුරක්ෂිතබව ලැබීමටත්, සෑම පුද්ගලයෙකුටම හිමිකම් සලසා දී ඇත.

මේ අනුව රාජ්‍ය හෝ පෞද්ගලික අංශයෙහි සේවයේ නියුතු වෘත්තිකයින්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරැකීම සඳහා නීති රීති රැසක්ම ක්‍රියාත්මකයි.

- ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව මගින් සේවකයින් ආරක්ෂා කිරීමට හා අයිතිවාසිකම් සුරැකීමට නීතියෙන් බැඳී ඇත.
- කම්කරු නීති, සේවක අර්ථ සාධක අරමුදල, වැන්දඹු අනත්දරු හා විශ්‍රාම වැටුප්, රක්ෂණ ක්‍රම, මානව හිමිකම් කොමිසම, ආයතන සංග්‍රහය ආදි වශයෙන් වෘත්තිකයින්ගේ අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීමට විධි විධාන යොදා ඇත.
- මේ අනුව ඕනෑම සේවකයකුට යම් රැකියා ස්ථානයකින් අසාධාරණයක් සිදුවන්නේ නම් ඔහුගේ රැකවරණය සඳහා මෙවැනි නීති රීති සමුදායක් ක්‍රියාත්මක වේ.

සේවක නීති නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා ඇති විය හැකි අවාසි

- ශ්‍රමය සූරාකෑම
- සේවක අතෘප්තිය
- සාධාරණ වැටුපක් නොලැබීම
- වෘත්තීය සුරක්ෂිතතාව නැතිවී යාම
- විශ්‍රාම ගිය විට අසරණ තත්ත්වයට පත්වීම
- සේවක අසාධාරණකම් සිදුවීම
- සේවා යෝජකයින්ගේ බලපෑමට ලක්වීම
- අනාරක්ෂිතව කටයුතු කිරීමෙන් රෝගීවීම, අනතුරුවලට ලක්වීම

ළමා ශ්‍රමය සූරාකෑම වැළැක්වීම

ළමා ශ්‍රමය සූරාකෑමට එරෙහිව සාප්පු හා කාර්යාල පනතට (Shop and Office Employees Act) අනුව වයස අවුරුදු 14 ට අඩු දරුවන් සේවයෙහි යෙදවීමට නොහැක. එවන් දරුවන් සේවයේ යොදවා ඇත්නම් එම තොරතුරු කම්කරු කොමසාරිස්වරයාට දැනුම්දීම මගින් එවැනි අවස්ථා වළක්වා ගත හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ අනිවාර්ය අධ්‍යාපනයක් ක්‍රියාත්මක වන බැවින් වයස අවුරුදු 14 ට අඩු කිසිදු දරුවකු පාසල් නොයවා සිටිය නොහැක. පවුල්වල ඇති ආර්ථික ගැටලු, පිළිසරණක් නොමැති දරුවන්, දෙමාපියන්ගේ නොදැනුවත්බව, ඇතැම් පුද්ගලයින්ගේ බලපෑම්, පාරම්පරික රැකියා ආදි හේතු නිසා දරුවන් රැකියාවල යෙදීම දැකිය හැකි ය.

ළමා ශ්‍රමිකයින් සේවයේ යෙදවීමෙන් ඇතිවිය හැකි බලපෑම්

- කායික හා මානසික ශක්තිය පිරිහීමෙන් රෝගීවීම
- ශ්‍රමය සූරා කෑමට ලක්වීම
- අපයෝජනයන්ට ලක්වීම
- ඉගෙනීමට ඇති අවස්ථා අහිමිවීම
- සුන්දර වූ ළමා කාලය අහිමිවීම

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලට යොමුවීම
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීම
- වද හිංසාවලට ලක්වීම
- ආබාධිත තත්ත්වයන්ට ගොදුරුවීම

ළමා ශ්‍රමිකයින් හා සම්බන්ධ සමාජ වගකීම

- සියලු දරුවන් අපේම දරුවන් ලෙස සැලකීම
- අනිවාර්ය අධ්‍යාපනය සඳහා පාසලකට යොමු කිරීම
- පටු ලාභ අපේක්ෂාවෙන් දරුවන් සේවයට නොගැනීම
- ළමා ශ්‍රමිකයින් පිළිබඳ අදාළ ආයතන දැනුවත් කිරීම
- වැඩිහිටියන් දරුවන්ගෙන් යැපීමට යොමු නොවීම

ක්‍රියාකාරකම 2.10

- වෘත්තීය අයිතිවාසිකම් දැක්වෙන පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න.
- "ළමයින් රැකියා සඳහා යෙදවීම නිසා ළමා ලෝකය ගිලිහී යයි" මේ පිළිබඳව කවි, ගීත, විරිඳු නිර්මාණය කරන්න.

සේවකයින් විශ්‍රාමයාම

රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික සේවකයන් විශ්‍රාම ගැන්වීම සඳහා ක්‍රියාත්මක නීතිමය තත්ත්වයක් පවතී. රාජ්‍ය සේවකයින්ට වයස අවුරුදු 57 දී කැමති නම් විශ්‍රාම යා හැකි අතර, තම අභිමතය පරිදි අවුරුදු 60 දක්වා සේවයේ යෙදිය හැකිය. පෞද්ගලික අංශයේ සේවකයින්ට අවුරුදු 55 සම්පූර්ණ වූ පසු අර්ථ සාධක අරමුදල ලබා ගත හැකි ය. එහෙත් කාන්තා වෘත්තිකයින් සඳහා විවාහවීමේ දී තම අර්ථ සාධකය ලබා ගත හැකි ය.

සේවකයින් විශ්‍රාම යාමට ප්‍රථම මාස හයකට පෙර තමා සේවය කරන ආයතන ප්‍රධානියා මාර්ගයෙන් විශ්‍රාම වැටුප් දෙපාර්තමේන්තුව දැනුවත් කළ යුතුය. විශ්‍රාම යාමට ප්‍රථම තම පෞද්ගලික ලිපි ගොනු සම්පූර්ණ කළ යුතු ය.

විශ්‍රාම කාලය ඵලදායීව ගත කිරීම

රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික අංශයෙහි සේවයෙහි නිරතවන සේවකයෝ තම රටේ ජනතාවගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් තම කාලය හා ශ්‍රමය කැප කරති. කාලයක් තිස්සේ කාර්යය බද්ධ පරිසරයක කටයුතු කර ඉන් පසු එකී තත්ත්වයන් නොමැති වූ විට පුද්ගලයින් කායික හා මානසික වශයෙන් අපහසුතාවලට ලක් විය හැකි ය. එබැවින් තම විශ්‍රාමික දිවිය ඉතා ඵලදායීව ගත කිරීමට පූර්ව සූදානමකින් කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. විනෝදාංශවල යෙදීම, පවුලේ කටයුතුවලට සහායවීම, නිර්මාණකරණයට යොමුවීම, තම අත්දැකීම් බෙදාහදාදීම ආදි විවිධ කාර්යයවල නිරත විය හැකි ය.

ඉටු කරන ලද කාර්යයට මූල්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබීමේ අයිතිය

සෑම සේවකයෙකුටම තම කාලය හා ශ්‍රමය කැප කිරීම හේතුවෙන් වැටුපක් ලබා ගැනීමත් අමතර කාලයන්හි සේවය කිරීම වෙනුවෙන් අතිකාල දීමනා ලබා ගැනීමටත් අයිතියක් නීතිමය වශයෙන් ලබා දී ඇත. යම් ආයතනයක සේවය කිරීම වෙනුවෙන් ඔබට දෛනිකව හෝ මාසිකව වැටුපක් ලැබෙන බැවින් තම හෘද සාක්ෂියට එකඟව ලබන වැටුපට සරිලන සේවයක් කිරීම සැමගේ යුතුකම වේ.

සමාජය මගින් ළමයින්, තරුණයින් හා වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන් ආරක්ෂා කිරීමට ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ග

සෑම රටක්ම කටයුතු කරන්නේ තම රටේ, සමාජයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය නැංවීමටය. මේ සමස්ත ජන සමාජයම ළමයින්, තරුණ තරුණියන්, වයෝවෘද්ධ කණ්ඩායම්වලින් සමන්විත වේ. මේ සෑම කණ්ඩායමක්ම වෙනුවෙන් සේවා ආයතන හා සුබ සාධක කටයුතු රැසක් ක්‍රියාවට නංවයි.

උදා :-

ළමයින් සඳහා	පාසල	නොමිලේ අධ්‍යාපනය	පෝෂණය රැකවරණය
තරුණ තරුණියන් සඳහා	වෘත්තීය පාඨමාලා	රැකියා ආයතන	වෘත්තීය සමිති
වයෝවෘද්ධයින් සඳහා	විශ්‍රාම වැටුප්	සුභසාධක අරමුදල්	සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණය

මේ අයුරින් විවිධ ආයතන හා සේවාවන් රැසක් මෙම කණ්ඩායම් ආරක්ෂා කිරීමට සමාජය මගින් ක්‍රියාවට නංවා ඇත.

විවිධ ජන සමාජවල පවතින විවිධ නීති හා එමගින් ළමයින්, වැඩිහිටියන් ආරක්ෂා කිරීමට කරන බලපෑම්

ලෝකයේ සෑම සමාජයක්ම ළමයින් හා වැඩිහිටියන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා විවිධ නීතිරීති පද්ධතියක් අනුගමනය කරයි. විවිධ රටවල් තම රටවලට ආවේණික අයුරින් මේ සඳහා නීතිරීති පනවා ඇත. ඒ අනුව දරුවන් සඳහා රැකබලා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථාන, අධ්‍යාපන පහසුකම් නොමිලේ හෝ සහනදායී ගෙවීම් මත ලබා දීම, ශිෂ්‍යත්ව ලබා දීම, රැකියා ලැබෙන තුරු දීමනා දීම සිදු කරයි. වැඩිහිටියන් සඳහා විශ්‍රාම වැටුප් හා රක්ෂණ දීමනා, සෞඛ්‍ය රක්ෂණ ක්‍රම ලබාදීම, වැඩිහිටි රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන ආදි වශයෙන් විවිධ ක්‍රියා මාර්ග වැඩිහිටියන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ගෙන ඇත. මේ අනුව ළමයින් හා වැඩිහිටියන් එක ලෙස සුරැකීමට බොහෝ සමාජ කටයුතු කරනු දැකිය හැකිය.

ජන සමාජයේ සාමාජිකයින් මුහුණ දෙන අභියෝග

සමාජය තුළ ජීවත්වීමේ දී විවිධ අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වේ. අභියෝග යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ක්ෂණිකව විසඳුම් නොලැබෙන ගැටලු හා බාධාකාරී තත්ත්වයන් වේ. මෙවැනි අභියෝගාත්මක අවස්ථා සඳහා නිරතුරුව ම පුද්ගලයාට මුහුණදීමට සිදු වේ. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා පහත සඳහන් ගුණාංග හා කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම වැදගත්වේ.

- ඉවසීම
- දරාගැනීමේ ශක්තිය
- ස්ථිර අධිෂ්ඨානය
- ආත්ම විශ්වාසය
- නිර්භීතකම
- විචාරශීලීත්වය
- නිර්මාණශීලීත්වය
- නොපසුබටභාවය
- ස්ථිරසාරත්වය
- කායික හා මානසික ශක්තිය
- උපායශීලීවීම
- උපක්‍රමිකබව

පාසලේ ශිෂ්‍යයින් වන අපට මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක් ලෙස විභාගවලට මුහුණදීම පෙන්වා දිය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවකට සාර්ථකව මුහුණදීමට නම් මනා සැලසුමකින් යුතුව ඉගෙනුම් කටයුතු අවසන් කර, පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු සපයා, ආත්ම විශ්වාසය ඇති කර ගැනීම මගින් ඉතා සාර්ථකව විභාග අභියෝග ජය ගත හැකි ය.

වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ සාමාජිකයින් මුහුණදෙන අභියෝගාත්මක අවස්ථා ලෙස

- තරගකාරීත්වයට මුහුණදීම
- සමාජය සංකීර්ණවීම
- මාධ්‍ය බලපෑම්
- නූතන විලාසිතා
- සංස්කෘතික පරිහානිය
- සාරධර්ම පිරිහීම

- අපචාර බහුලවීම
- අහිතකර බලවේගවලින් දරුවන් බේරා ගැනීම
- විරැකියාව
- අධ්‍යාපනය හා වැඩ ලෝකය නොගැළපීම
- ඉංග්‍රීසි බස හැසිරවීමේ දුර්වලතා
- නව තාක්‍ෂණික උපාංග භාවිතය
- ඉහළ යන ජීවන වියදම
- පාරිසරික ගැටලු

ආදි වශයෙන් සමාජයේ විවිධ පැතිකඩ ඔස්සේ විවිධ අභියෝග සමාජය තුළ ඉස්මතු වී ඇත.

අභියෝග සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

යම් අභියෝගයක් සාර්ථකව ජය ගැනීමට නම් ඒ සඳහා පූර්ව සූදානමක් හා නිශ්චිත වැඩ පිළිවෙළක් අනුමනය කිරීම කළ යුතු ය. අභියෝගවලින් පලායාම වෙනුවට අභියෝගවලට මුහුණදීම මගින් ඒ සඳහා අවැසි ශක්තිය, අත්දැකීම් හා පරිණතභාවයක් ඇති වේ. යමක් පිළිබඳව සිතමින්, මඟ හැරීම, කල් දැමීම, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, විතැන් කිරීම වෙනුවට ප්‍රායෝගිකව හා ආත්ම විශ්වාසයෙන් ඒ සඳහා මුහුණදීම මගින් අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමට හැකි ය.

විල්මා රුඩොල්ෆ්ගේ කථාව

ඇමරිකාවේ නැෂ්විල් රෝහලේ දී උපත ලද විල්මා විවිධ ඌනතාවලින් පෙළුණු අතර ද්විත්ව නිව්මෝනියාව ද රතු ලප සහිත උණ රෝගයට ද ගොදුරු වූවා ය. වම් පාදයට ද පෝලියෝ වැලඳී තිබිණි. යටි පතුල් උඩු පැත්තට පිහිටා තිබිණි. ආධාරක මගින් පාදය පණ ගැන්වීමට සිදු වූ අතර ඇයට එය පීඩාකාරී විය. විල්මා වසර 11 දී පාවාරු ඉවත් කිරීමට හැකි වේයැයි දැඩිව විශ්වාස කළාය. ඇය දැඩි ආත්ම විශ්වාසයකින් වැඩියෙන් ව්‍යායාමවල නිරත වූවාය. ඉන් පසු ඇය විසින්ම පාද ආධාරක ඉවත් කරන ලදී. වයස අවුරුදු 12 වන විට සාමාන්‍ය දරුවකු මෙන් දිවීමට පැනීමට, ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි බව ඇයට අවබෝධ විය. ඉන් පසු ඇය දැඩි කැපවීමෙන් ක්‍රීඩා කටයුතුවල නිරත වූවාය.

1956 දී මෙල්බන්හි දී පැවති ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරගයෙන් ලෝකඩ පදක්කමක් දිනා ගත් ඇය 1960 දී පැවැත්වෙන ඔලිම්පික් තරගයෙන් අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගන්නා බවට අධිෂ්ඨාන ඇති කර ගත්තාය. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට දුර්වල වූ බැවින් බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඇයට පවුලෙන් අවසර නොලැබිණි. එබැවින් ඇය නිවසෙහි ඇති පෝරණුවෙන් රිංගා, හොර රහසේ නිවසින් පිටව ගොස් රාත්‍රී 8.00 සිට 10.00 දක්වා ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් කටයුතුවල දැඩි කැපවීමෙන් නිරත වූවාය.

1960 දී රෝමයේ පැවති ඔලිම්පික් තරගයට විල්මා සහභාගී වූයේ ප්‍රේක්ෂක ජය ඝෝෂා මාධ්‍යයේ ය. තරගයට සහභාගීවීමට ප්‍රථම රන් පදක්කම ගන්නා ආකාරය ඇගේ සිතේ පැහැදිලිවම මැවුණා ය. ඒ අනුව ඇය විදුලි වේගයෙන් මීටර් 100, 200 සහ 400 ක්‍රීඩා ඉසව්වලින් ලෝක වාර්තා පිහිටුවමින් රන් පදක්කම්ලාභිනියක වූවා ය. මෙසේ කුඩා කල " ආබාධ සහිත " දැරියක වූ විල්මා මව්පියන්ගේ හා පවුලේ හිතවතුන්ගේ උදවු සමගින් අපරාජිත තත්ත්වයට පත්විය.

විල්මාගේ කථාන්දරයෙන් අපට ගත හැකි ආදර්ශය වන්නේ දැඩි ආත්ම විශ්වාසයකින් හා දැඩි කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම මගින් ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගත හැකි බවයි.

අභියෝග ජය ගැනීමට කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග

- ජීවිත අරමුණු හෝ ඉලක්ක ගොඩනගා ගැනීම
- දැරිය හැකි ජීවන රටාවක් ගොඩනගා ගැනීමට යොමුවීම
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම
- නිර්මාණශීලී චින්තනය

- සමාජයේ හිතකර බලවේග ළඟා කර ගැනීම
- සැලසුමක් අනුව කටයුතු සංවිධානය
- විවිධ විකල්ප තෝරා බේරා ගැනීම
- වැඩිහිටි උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම් ලබා ගැනීම
- සියලු පරාජයන් ජීවිත අත්දැකීම් බවට පත් කර ගැනීම
- අසුබවාදී දෘෂ්ටියෙන් තොරවීම
- තමා කරන කටයුතු පිළිබඳ විශ්වාසවන්තභාවය

ආදි වශයෙන් යම් අභියෝගයක් සාර්ථකව ජය ගැනීමට ඉහත සඳහන් ආකාරයෙන් තම ශක්තීන් සංවර්ධනය කර ගැනීම වැදගත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.11

- ඔබ මුහුණ දුන් අභියෝග අවස්ථා සිහිපත් කරන්න.
- ඉන් ඔබ ජය ගත් හා පරාජය වූ අවස්ථා මතක් කරන්න.
- එම අභියෝග ජය ගැනීමට පදනම් වූ හේතු හා පරාජය වීමට බලපෑ හේතු වෙන වෙනම සලකා බලන්න.
- සාර්ථකව අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ප්‍රගුණ කළ යුතු ගුණාංග මෙනෙහි කරන්න.
- අභියෝග ජයගත් චරිතාපදාන කියවීමට යොමු වන්න. ගත හැකි ආදර්ශ ජීවිතයට එක් කර ගන්න.

ජන සමාජයේ යහපත උදෙසා තම යුතුකම් හා වගකීම්

යුතුකම් (Obligations)

යුතුකම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ පොදු සමාජ පැවැත්ම සඳහා පුරවැසියන් විසින් තම තමන්ට පැවරෙන කාර්යයන් ඉටු කිරීමට ඇති බැඳීමයි. මෙම බැඳීම නීතිමය හා සදාචාරාත්මක වශයෙන් වර්ග කළ හැකි ය.

නීතිමය යුතුකම්	සදාචාරාත්මක යුතුකම්
• රජයට අවනත වීම • රාජ්‍ය නීති පිළිපැදීම • බදු ගෙවීම • රාජකාරිය නිසි ලෙස ඉටු කිරීම • නීතිය හා සාමය පවත්වා ගෙන යාම	• දෙමාපියන්ට සැලකීම • වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, ගරු කිරීම • ආචාරශීලීවීම • සම්ප්‍රදායන් රැකීම • අන්‍ය ආගම්වලට හා ජාතීන්ට ගරු කිරීම • ජාතික සංකේත හා ජාතික වීරවරයන්ට ගරු කිරීම

නීතිමය යුතුකම් ඉටු කිරීමට නීතියෙන් බැඳී ඇත. ඒවා පැහැර හැරීමෙන් දඬුවම් විඳීමට ද සිදුවිය හැකි ය. එබැවින් සමාජයේ යහපත සඳහා නීතිමය යුතුකම් පැහැර නොහැර ඉටු කිරීම සෑම පුරවැසියෙකුගේ ම යුතුකමකි.

සදාචාරාත්මක යුතුකම් ඉටු කිරීමට නීතියෙන් බැඳී නොමැති අතර එය හෘද සාක්ෂිය අනුව කළ යුතු දෙයකි. මේවා පැහැර හැරීමෙන් සෘජුව දඬුවමට ලක් නොවුව ද සමාජය තුළ එවැනි සදාචාරාත්මක යුතුකම් පැහැර හරින්නෝ පිරිහීමට හා ප්‍රතික්ෂේප වීමට ලක් වෙති. එහෙත් සදාචාරාත්මක යුතුකම් පැහැර හැරීම මගින් කල් ගත වීමේ දී තම මනසට එමගින් දුක, කලකිරීම, අපහසුව, අසහනය වැනි තත්ත්ව ඇතිවීම මගින් පුද්ගල චර්යාව පිරිහීමට ලක්වේ. නිදසුන් ලෙස තමා හදා වඩා, කවා පොවා, අධ්‍යාපනයට යොමු කර, අනාගතය සකසා, තම වස්තුව, දේපළ පවරා දුන් දෙමව්පියන්ට නොසලකා හැරීම සදචාරාත්මක යුතුකම් පැහැර හැරීමකි. එමගින් පුද්ගලයා ද පිරිහීමට ලක්වේ. එබැවින් නීතිමය යුතුකම් මෙන්ම සාදාචාරාත්මක යුතුකම් ද සමාජයේ යහ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.12

- ඔබ විසින් ඉටු කරනු ලබන නීතිමය යුතුකම් හා සදාචාරාත්මක යුතුකම් පිළිබඳ ලේඛනයක් පිළියෙල කරන්න.
- එවැනි අවස්ථා චිත්‍රයට නගන්න.

වගකීම් (Responsibilities)

යුතුකම් ඉටු කිරීමට ඇති බැඳීම වගකීම ලෙස හැඳින්වේ. සමාජයේ ජීවත්වන පුරවැසියන් ලෙස පැවරී ඇති වගකීම් රැසක් ඇත.

නිදසුන්

- ජන සමාජයේ පුද්ගලයින්ගේ යහපත සඳහා ඇති පොදු දේපළ පරිහරණය කරමින් ආරක්ෂා කිරීම
- සමාජයේ පවත්නා නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම
- ජන සමාජයේ යහපාලනයට දායකවීම

මේ අනුව යුතුකම් හා වගකීම් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් එකිනෙකට බැඳී පවතියි. මෙහි ගසට පොත්ත මෙන් වෙන් කළ නොහැකි සම්බන්ධතාවක් පවතියි. සමාජයේ යහ පැවැත්ම තහවුරු වන්නේ මෙම යුතුකම් හා වගකීම් මත වේ.

යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම සමාජ යහපතට හේතුවන ආකාරය

නිදසුන් ලෙස :-

නීතිරීති පිළිපැදීම
↓
නීතිරීතිවලට ගරු කරන පුරවැසියන් බිහිවීම
↓
වැරදි කිරීමට පුද්ගලයින් නොපෙලඹීම
↓
නීතිගරුක පුරවැසියන් බිහිවීම
↓
තමන්ගේ හා අන්‍යයන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂාවීම

- **තෘප්තිමත් හා ගෞරවාන්විත ජන සමාජයක් බිහිවීම**

තමන්ගේ කාර්යයන් පහසුවෙන් ඉටුවීම මගින් තමන්ට පහසුවක් ගෙන දෙයි. එකිනෙකාට ගරු කරන පුද්ගලයින් සිටින බැවින් තමන්ට ගෞරවාන්විත බවක් හැඟී යයි. එවිට ජන සමාජයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතා හොඳින් සිදු වේ.

- **යහපත් ජීවන ක්‍රමයක් ගොඩනගා ගත හැකිවීම**

සමාජය තුළ යහපත් දේ ම සිදුවන විට පුද්ගලයින් තුළ සමාජය පිළිබඳව දැඩි විශ්වාසයක් ගොඩනැගේ. එමගින් සෑම කෙනෙකුටම යහපත් ව ජීවත්වීමට අවකාශ සැලසේ.

- **යහපත් අන්තර් සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යා හැකිවීම**

සමාජය තුළ යුතුකම් හා වගකීම් මැනවින් ඉටුවීම නිසා පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩිවේ. එමගින් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පහසුවෙන් පවත්වා ගෙන යාමට අවස්ථාව ලැබේ.

ක්‍රියාකාරකම 2.13

- ඔබගේ පවුලේ කටයුතුවල දී පැවරී ඇති වගකීම් කවරේ ද?
- ඔබට පාසලේ කටයුතු සම්බන්ධව පැවරී ඇති වගකීම් මොනවා ද ?
- ඔබට පැවරී ඇති එම වගකීම් ඔබ කුමන අයුරකින් ඉටු කරන්නේ ද? පැහැදිලි කරන්න.



3 අපේ සංස්කෘතිය

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජය විවිධ ජන වර්ග, විවිධ ආගම් හා විවිධ භාෂා කතා කරන කණ්ඩායම්වලින් සමන්විත බහු සංස්කෘතික ස්වරූපයක් උසුලනු ලබයි. එක් එක් ජනවර්ගයට මෙන්ම ආගමික කණ්ඩායම්වලට සුවිශේෂ වූ සංස්කෘතික ලක්ෂණ දැක ගත හැකි ය. එසේම සෑම ජන කණ්ඩායමකටම මෙන්ම ආගමික කණ්ඩායමකට පොදු වූ සංස්කෘතික ලක්ෂණ ද පවතී. ඒවායේ වෙනස්කම් මෙන් ම සමානකම් ද හඳුනා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජයේ යහපත් පුරවැසියෙකු වශයෙන් සමගිය, සහජීවනය, සමානාත්මතාව ඇති කිරීම උදෙසා කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම මෙම ඒකකයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

සංස්කෘතිය හඳුනා ගැනීම

සෑම සමාජයකට ම ඊට ආවේණික වූ සංස්කෘතියක් (Culture) පවතී. ඕනෑම සමාජයක මිනිසුන්ගේ හැසිරීම්, පුරුදු, සිරිත්විරිත්, ආකල්ප, විශ්වාස ආදි සියල්ල සංස්කෘතියට අයත් වේ.

සමාජ ක්‍රමයක් තුළ පුද්ගලයන් ජීවත් වන ආකාරය ද සංස්කෘතියට අයත් ය. සංස්කෘතිය යන වචනය විවිධ පුද්ගලයන් විවිධාකාරයට නිර්වචනය කර තිබේ. ඒ සඳහා නිශ්චිත එක් නිර්වචනයක් ඉදිරිපත් කළ නොහැකිය.

අප සෑම දෙනාටම සංස්කෘතියක් තිබේ. අපේ හැසිරීම් රටාව, විවිධ පුරුදු හා ඇබ්බැහිවීම්, සිරිත්විරිත්, සිතුම්පැතුම්, විශ්වාස ආදි සියල්ල සංස්කෘතිය ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකි ය.

සමාජයක පවතින ආහාරපාන රටා, මංගල සහ අවමංගල චාරිත්‍ර ක්‍රම, ආගමික වත්පිළිවෙත් හා වැඳුම් පිදුම් ආදි සියල්ල සංස්කෘතියට අයත් දේවල් වේ. මෙම දේවල් වුව ද සමාජයෙන් සමාජයට වෙනස් වන තත්ත්වයක් දැක ගත හැකි ය. එම නිසා එක් සංස්කෘතියකින් තවත් සංස්කෘතියක් වෙන් වන බව ඔබ හඳුනාගත යුතු ය.

සංස්කෘතිය පිළිබඳ ඉදිරිපත්ව ඇති නිර්වචන

සංස්කෘතිය පිළිබඳ ඉදිරිපත්ව ඇති එක් පොදු නිර්වචනයක් හඳුනා ගත නොහැක. විවිධ මානව හා සමාජ විද්‍යාඥයින් විසින් විවිධ අයුරින් එය විස්තර කර තිබේ. පහත දැක්වෙන්නේ එවැනි ප්‍රකට නිර්වචනයකි.

දැනුම, ඇදහිලි, කලා, නීති, සිරිත්විරිත්, ඇගයීම් හා මිනිසා විසින් සමාජයේ ජීවත් වන පුද්ගලයෙකු වශයෙන් ලබා ගන්නා වූ පුරුදු, ඇබ්බැහිකම් හා හැකියාවන්ගේ සමස්තය සංස්කෘතිය යි.

- ඊ. බී. ටයිලර් -

ඉහත නිර්වචනය දෙස බැලීමේ දී ඔබට පෙනී යන්නේ මිනිසාගේ සියලුම ක්‍රියාකාරකම් නැතිනම් වැඩකටයුතු සංස්කෘතිය වන බව යි. සමාජයක මිනිසුන් පිළිගත් පොදු හැසිරීම් රටාවකට හුරු පුරුදු කරනු ලබන්නේ සංස්කෘතිය මඟිනි. නැතිනම් මිනිසා හසුරුවනු ලබන, පාලනය කරනු ලබන මෙවලම සංස්කෘතිය යි. සංස්කෘතිය මඟින් මිනිසා කළ යුතු දේ සහ නොකළ යුතු දේ කියා දෙයි. ඒ සඳහා මඟ පෙන්වයි.

සංස්කෘතිය පිළිබඳව තවදුරටත් පැහැදිලි කර ගැනීම සඳහා පහත සංවාදය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.

නාමල්යාය මහා විද්‍යාලයේ 7 ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්නා දරුවන් රැගෙන ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යාපන චාරිකාවක් යාමට පන්තිභාර හා විෂය භාර ගුරු මණ්ඩලය තීරණය කළ හ. මෙම ක්ෂේත්‍ර චාරිකාව අනුරාධපුරය හා පොළොන්නරුව යන ඓතිහාසික නගර දෙක කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් දින දෙකක් පුරා සිදු කිරීමට ද සූදානම් කෙරිණ. නියමිත දින ක්ෂේත්‍ර චාරිකාව යන අතර මගදී පන්තිභාර ගුරුතුමිය හා පන්තියේ සිසුන් කිහිපදෙනෙකු අතර ඇති වූ සංවාදයක කොටසක් පහත දැක්වේ.

දෙව්නි : අනුරාධපුර අටමස්ථානවලට ගිහින් ඒවායේ ඓතිහාසික වටිනාකම හොඳින් අවබෝධ කර ගෙන ගෙදර ඇවිත් අම්මටයි, තාත්තටයි කියලා දෙන්න කියලා මට අපේ අම්මා උදේ ගෙදරින් පිටත් වෙනකොට කිව්වා.

ජනුද : ආ.... ඇත්තද? අටමස්ථාන කියන්නේ මොනවාද කියලා අහල තිබුණට මමත් හරියට ඒ ගැන දන්නේ නැහැ. අපි ටීචර්ගෙන් අහලා බලමු.

දෙව්නි : අපිට අටමස්ථාන ගැන කියලා දෙනවා නේද ටීචර්? අනුරාධපුරයට ගියායින් පස්සේ.

ගුරුතුමිය: ඔව්... ඔව්... දරුවනේ. මම හැමෝටම අපේ චාරිකාවේ වැදගත්කම සහ නරඹන ස්ථානවල ඓතිහාසික වැදගත්කම කියලා දෙනවා. ඒවා ලියා ගන්න තමයි පොතකුයි පෑනකුයි ගේන්න කියලා කල්තියාම කිව්වේ.

අන්සාර් : ටීචර්... අපේ සංස්කෘතියට අයිති දේවල් ද ඔය අටමස්ථාන කියන්නෙ

ගුරුතුමිය: අන්න හරි... බොහොම හොඳයි... ඇහුණා නේද හැමෝටම. කල්තියාම පොතපත කියවලා කරුණු අවබෝධ කර ගෙන ඉන්නෙ අන්සාර්. අනුරාධපුරය සහ පොලොන්නරුවෙ තිබෙන සියලුම කලා නිර්මාණ, වැව් ආදි සියල්ල අපේ සංස්කෘතික අංග. ඒවා අපේ සංස්කෘතික දායාද. ඒ විතරක් නොවේ ඒවා බෞද්ධයින්ට විතරක් උරුම දේවල් නෙමෙයි. හින්දු ආගමිකයන් විසිනුත් නිර්මාණය කරපු දේවල් තියෙනවා.

දේවි : ටීචර්... මං අහලා තියෙනවා... පොලොන්නරුවෙ ශිව දේවාලය හින්දු ආගමේ නිර්මාණයක් කියලා.

ගුරුතුමිය: ඔව්... ඔව්... ශිව දේවාල හින්දු සංස්කෘතික අංග පෙන්නුම් කරන හොඳ අවස්ථාවක් බවට මතයක් පවතිනවා.

වෙනෙතු : ටීචර්... එතකොට සංස්කෘතියට අයිති වෙන්නේ ඔය ආගම්, වෙහෙර විහාර, වැව් ආදිය විතරයි ද?

ගුරුතුමිය: ඒකත් හොඳ ප්‍රශ්නයක්... බලන්න සංස්කෘතිය කියලා කියන්නේ ඔය දේවල් විතරක් නෙවෙයි. මිනිසුන්ගේ සිරිත්විරිත්... ඒ කියන්නේ අපි පුරුදු පුහුණු වෙලා තියන දේවල්, විශ්වාස, ආහාර ගන්නා ආකාරය, ඇඳුම් පැලඳුම්, කතා කරන විලාසය, හැසිරෙන ආකාරය ආදි මේ සියල්ලක් ම සංස්කෘතියට අයිතියි.

ෆාතිමා : ටීචර්... එතකොට මේ දේවල් හැම ජන කොට්ඨාසයකටම පොදුයි ද? හැම ආගමටත් පොදුයි ද?

ගුරුතුමිය: නෑ... නෑ.... ඔයගොල්ලො හොඳින් තේරුම් ගන්න ඕන මේක තමයි. හැම ජන කොට්ඨාසයකටම, හැම ආගමකටම සංස්කෘතියක් තියෙනවා. හැබැයි ඒ සංස්කෘතිය එකිනෙකට වෙනස්. ඒ වුණත් සමහර සංස්කෘතික අංග අපි හැමෝටම පොදුයි. මොනවද කියල දන්නවද ඒ පොදු දේවල්.

ජනුද : මං දන්නවා ටීචර්...

ගුරුතුමිය: හා... හොඳයි... කියන්න බලන්න එහෙනම් ජනුද පුතා.

ජනුද : භාෂාව, ආගම, කලා ශිල්ප, ඇඳුම් පැලඳුම්, සිරිත්විරිත්

දෙව්නි : ටීචර්, ඒ දේවල් පොදු වුණාට... ජන වර්ගයෙන් ජන වර්ගයට වගේම ආගමෙන් ආගමටත් ඒ දේවල් සිදු කරන විදිහෙ වෙනසක් තියෙනවා නේද?

ගුරුතුමිය: ඔව්... ඔව්... හොඳයි දෙව්නි ඔයාගෙ ඒ අදහස පැහැදිලි කරන්නකො අනෙක් යාළුවන්ටත් හොඳට තේරෙන විදිහට.

දෙව්නි : දැන් බලන්නකො... අපි හැමෝටම පොදුයි ඇඳුම් පැලඳුම්. හැබැයි සිංහල අය ඔසරියයි සාරියයි දෙකම අඳිනවා. දෙමළ අය සාරිය අඳිනවා. මුස්ලිම් කාන්තාවන් සාරිය ඇඳලා ෆර්දාවත් දානවා. ඒකයි මං කිව්වේ පොදු ලක්ෂණ තිබුණත් ඒ අතර පවා යම් යම් වෙනස්කම් පවතින බව.

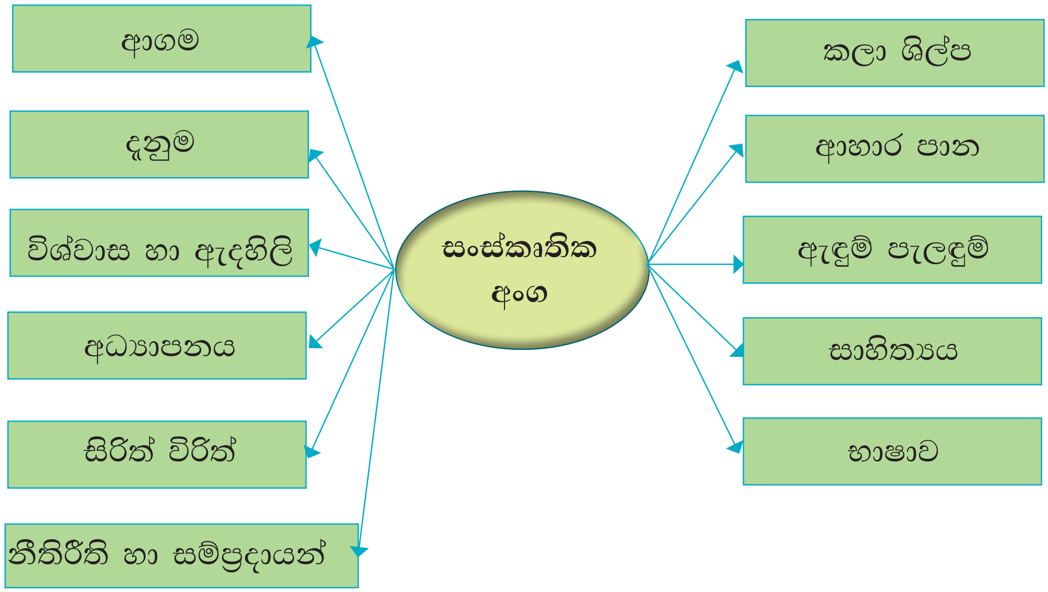
ගුරුතුමිය: ආ... බොහොම හොඳයි... දෙව්නි දුව හොඳ උදාහරණයක් අරගෙන ඒ පැහැදිලි කිරීම කළේ. තාමත් තේරෙන්නෙ නැති අය ඇති නේද? ඒක.. මං කියලා දෙන්නම්කො.. ඔයගොල්ලන්ට තවදුරටත් ඔය ගැන තොරතුරු. අපිට සංස්කෘතියක් තියෙනවා. ඒ සංස්කෘතිය ජන වර්ගයෙන් ජන වර්ගයට වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේම ආගමෙන් ආගමටත් වෙනස් වෙනවා. සමහර විට ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට, සමාජයෙන් සමාජයටත් වෙනස්කම් ඇති වෙන්න පුළුවනි. මේ නිසා තමන්ට උරුම වූ සංස්කෘතිය අපි හඳුන්වන්නේ සංස්කෘතික අනන්‍යතාව කියලා. පැහැදිලියි නේද හැමෝටම. සංස්කෘතික අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කර ගන්න සෑම අයෙක්ම කටයුතු කරනවා. ඒක හොඳ දෙයක්. දැන් ඔගොල්ලො දන්නවා නේද එහෙනම් සංස්කෘතික අංග මොනවද කියලා. ඒ වගේම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව

	කියන්නේ මොකක්ද කියලත් දන්නවා නේද? එහෙනම් ඔන්න මං පුංචි ප්‍රශ්නයක් ඔය ගොල්ලන්ගෙන් අහනවා.
ෆාතිමා :	ටීචර්... ගෙදර වැඩක් ද?
ගුරුතුමිය:	නෑ... නෑ... දැන්ම මට කියන්න ඕනෙ... මුලින්ම කියපු කෙනාට අපි හොඳ අත්පොළසන් නාදයක් දෙනවා. මෙන්න එහෙනම් ප්‍රශ්නය... සංස්කෘතිය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා සරලව නිර්වචනයක් හදලා හයියෙන් කියන්නකො අපි හැමෝටම ඇහෙන්න.
වෙනෙතු :	ටීචර්... සංස්කෘතිය කියන්නේ අපි කන බොන, අඳින පලඳින, කතා කරන, හැසිරෙන, වැඳුම් පිදුම් කරන ඒ විතරක් නෙමෙයි කලා ශිල්ප, සිරිත්විරිත් ආදි සියල්ලටම...
ගුරුතුමිය:	බොහොම හොඳයි... බොහොම හොඳයි... මං හිතුවටත් වඩා සාර්ථක උත්තරයක්නෙ දුන්නේ... දැන් තේරුණා නේද? අනිත් අයත් තමන්ගේ නිර්වචනය හොඳින් හිතේ තියාගෙන තමන්ගෙ වැඩ පොතේ පසුව ලියා ගන්න ඕනෙ.

සංස්කෘතික අංග (Elements of Culture)

සෑම සමාජයකම පැවැත්ම සඳහා සංස්කෘතිය මඟින් ඉටු කරනු ලබන මෙහෙය අතිශය වැදගත් වේ. එසේම කාලයෙන් කාලයට සංස්කෘතිය විවිධ වෙනස්කම්වලට ලක්වන ආකාරය ද හඳුනාගත හැකි ය. සමාජයෙන් සමාජයට සංස්කෘතිය වෙනස් වේ. එම නිසා එක් එක් සංස්කෘතියට ආවේණික වූ සුවිශේෂ සංස්කෘතික ලක්ෂණ පවතී.

කෙසේ වුවද සෑම සංස්කෘතියකම දක්නට ලැබෙන සංස්කෘතික අංග රාශියක් වේ. වරින් වර ඒවා වෙනස් විය හැකි ය. භාෂාව, ආගම, සාහිත්‍යය, ඇඳුම් පැලඳුම් ආදි දේවල් සංස්කෘතික අංග කිහිපයක් සඳහා නිදසුන් වේ. පහත දැක්වෙන රූප සටහන තවදුරටත් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට සංස්කෘතික අංග පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම 3.1

- සංස්කෘතිය ලෙස ඔබ තේරුම් ගත් දෑ ඇසුරින් සරල නිර්වචනයක් නිර්මාණය කරන්න.
- සංස්කෘතික අංග තුනක් නම් කරන්න. ඒවාට නිදසුන් එක බැගින් සපයන්න.

සෑම සංස්කෘතියකම දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණ

සමාජයෙන් සමාජයට සංස්කෘතිය වෙනස් විය හැකි ය. එම නිසා එක් සංස්කෘතියකින් තවත් සංස්කෘතියක් වෙනස් වේ. එසේ වෙනස් වුවද ඒ සෑම සංස්කෘතියකටම පොදු වූ ලක්ෂණ රාශියක් ද පවතී. නිදසුනක් ලෙස භාෂාව, ආගම, සිරිත්විරිත් සෑම සංස්කෘතියකටම පොදු සංස්කෘතික අංග වේ. විශේෂයෙන් බහු සංස්කෘතික ජන සමාජයක සාමාජිකයකු වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී එක් එක් සංස්කෘතියට සුවිශේෂ වූ සංස්කෘතික ලක්ෂණ මෙන් ම පොදුවේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ ද හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ. පහත රූප සටහන හොඳින් අධ්‍යයන කිරීම තුළින් සෑම සංස්කෘතියකටම පොදු අංග ලක්ෂණ මොනවාද යන්න පිළිබඳ අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

උදා:-

අධ්‍යාපනය	සංස්කෘතිය පවරා දීම
සිරිත්විරිත්	වැඩිහිටියන්ට සැලකීම
ආහාර පාන	බත්, එළවළු, පලතුරු

එක් එක් සංස්කෘතියට අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ

සෑම සංස්කෘතියකටම පොදු ලක්ෂණ පවතින බව ඔබ මේ වන විට ඉගෙන ගෙන ඇත. ඊට ආවේණික වූ ලක්ෂණ ද දක්නට ලැබේ. නැතිනම් එක් එක් සංස්කෘතියට උරුම වූ, ඊට ආවේණික වූ ලක්ෂණ හඳුනාගත හැකි ය. එලෙස විවිධ සංස්කෘතීන් අතර වෙනස්කම් ඇති වීම සඳහා බලපාන සාධක වන්නේ ජනවර්ග, ආගම්, භාෂා, ජීවනෝපාය ක්‍රම ආදි කරුණු ය. නිදසුන් ලෙස ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජය සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, බර්ගර් සහ මැලේ ආදි ජනවර්ග රාශියකින් සමන්විත වේ. එම සෑම ජනවර්ගයකටම එයට ආවේණික සංස්කෘතියක් හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ ද දක්නට ලැබීම පෙන්වා දිය හැකි ය.

සංස්කෘතික විවිධත්වයට හේතු

▪ ජනවර්ගය	(Ethnicity)
▪ ආගම	(Religion)
▪ භාෂාව	(Language)
▪ ජීවනෝපාය මාර්ග	(Occupation)

ජනවර්ගය, ආගම, භාෂාව, ජීවනෝපාය මාර්ගය ආදි සාධක පදනම් කරගෙන එක් සංස්කෘතියක් තවත් සංස්කෘතියකින් වෙනස් වේ. එම සාධක පදනම් කරගෙන සංස්කෘතියකින් තවත් සංස්කෘතියක් වෙන්ව හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව ලෙස හැඳින්වේ.

බහු සංස්කෘතික සමාජයක ජීවත් වීමේ දී මෙම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. එසේම විවිධ සංස්කෘතිවලට අයත් ලක්ෂණ හඳුනා ගෙන ඒවාට ගෞරව කිරීම මෙන්ම හෙළා නොදැකීම ද අතිශය වැදගත් වේ. එවිට සංස්කෘති අතර ශක්තිමත් අන්තර් සම්බන්ධතාවක් ගොඩනැගෙයි. එමඟින් සමාජයේ සහජීවනය, සහෝදරත්වය, සමානාත්මතාව, සමගිය මෙන්ම සාමය ද ඇති වේ.

ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය

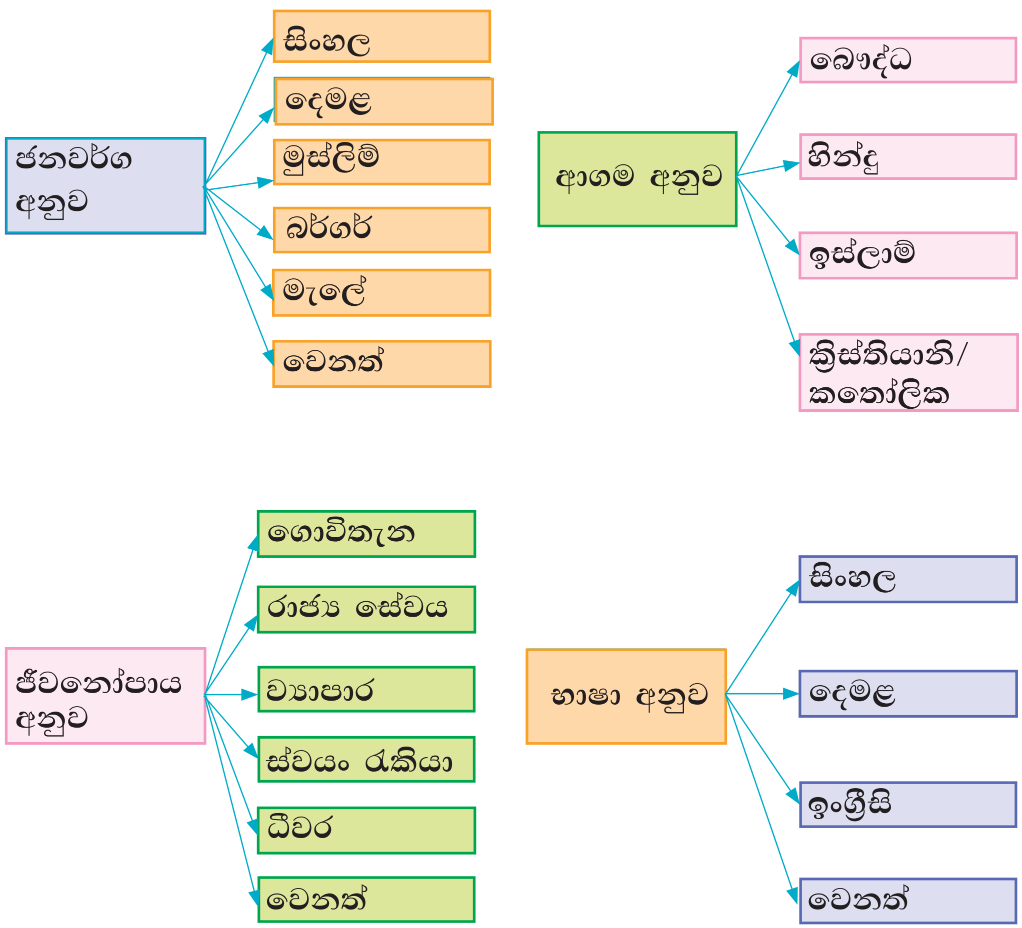
ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජය බහු සංස්කෘතික ජන සමාජයක් (Multi - cultural society) සඳහා දිය හැකි හොඳම නිදසුනකි. අප රට තුළ සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම් යන ප්‍රධාන ජනවර්ග තුන සහෝදරත්වයෙන් යුතුව සියවස් ගණනාවක් තිස්සේ එක්ව ජීවත් වෙති. ඊට අමතරව බර්ගර් හා මැලේ වැනි වෙනත් ජනවාර්ගික කණ්ඩායම් ද මනා සහෝදරත්වයකින් යුතුව ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රජාවක් ලෙස එක්ව කටයුතු කරති.

ආගම් වශයෙන් ගත් විට බෞද්ධ, හින්දු, ඉස්ලාම් හා කතෝලික/ක්‍රිස්තියානි යන ආගම් හතරට අයත් ජන කොටස් එක්ව ජීවත් වෙති. ආගමික සහජීවනය මනාව ආරක්ෂා වී පවතී. බොහෝ ආගමික ස්ථාන සෑම ආගමකටම අයත් කණ්ඩායම්වල පූජනීය ස්ථාන බවට පත්වීම සුවිශේෂ තත්ත්වයකි. නිදසුනක් ලෙස කතරගම දේවාලය, නල්ලූර් කෝවිල, මඩු පල්ලිය, තලවිල ශාන්ත ආනා දෙව්මැදුර, ශ්‍රී පාදස්ථානය එවැනි පූජනීය ස්ථාන අතුරින් කිහිපයකි.

භාෂාව ගත් විට සිංහල සහ දෙමළ අප රටේ පවතින ප්‍රධාන භාෂා දෙක වේ. සිංහල දරුවන් දෙමළ භාෂාවත්, දෙමළ දරුවන් සිංහල භාෂාවත් හසුරුවන ආකාරය වර්තමානයේ අපේ පාසල් ආශ්‍රිතව දැකගත හැකි ය. එය ඉතා යහපත් ලක්ෂණයක් මෙන්ම අගය කළ යුතු දෙයකි. මීට අමතරව ජාත්‍යන්තර භාෂාවක් ලෙස ඉංග්‍රීසි භාෂාව රටේ සෑම ජන කොටසක් ම පොදුවේ භාවිත කරති. අපි සෑම අයෙක්ම තම මව් භාෂාව පමණක් නොව රටේ භාවිත කරනු ලබන අනෙක් භාෂා ද කතා කිරීමට, ලිවීමට හුරුවක් ඇති කර ගැනීම අතිශය වැදගත් වේ.

මෙලෙස අප රට තුළ විවිධ ජන වර්ග, ආගමික කණ්ඩායම් සහ භාෂා පැවතීම නිසා බහු සංස්කෘතික ජන සමාජයක ලක්ෂණ දක්නට ලැබේ. එවැනි බහු සංස්කෘතික ජන සමාජයක සාමකාමීව සහ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා ඔබ සියලුදෙනා කැපවීමෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ය.

ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජයේ පවතින බහු සංස්කෘතික ලක්ෂණ



විවිධ ආගම් හා ජනවර්ගවලට ආවේණික ලක්ෂණ

ආගම් හා ජනවර්ගවලට ආවේණික සංස්කෘතික අංග ලක්ෂණ හඳුනා ගත හැකි ය. භාෂා, ආගම්, ඇඳුම් පැලඳුම්, කලා ශිල්ප, අධ්‍යාපනය ආදිය සෑම සංස්කෘතියකටම පොදු ලක්ෂණ වේ. එහෙත් එක් එක් ජනවර්ග මෙන්ම ආගම අනුව ද එම සංස්කෘතික අංග වෙනස් වේ. එම එක් එක් ආගමට අයත් සංස්කෘතික උත්සව ද විවිධාකාර ස්වරූපයක් ගනු ලැබේ. පහත දැක්වෙන්නේ එක් එක් ජනවර්ගවලට හා ආගම්වලට අයත් උත්සව අවස්ථා සඳහා නිදසුන් කිහිපයකි.



3.1 රූපය - සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය



3.2 රූපය - තෛපොංගල් උත්සවය





3.3 රූපය - වෙසක් / පොසොන් උත්සව



3.4 රූපය - කතෝලික ආගමික උත්සවය



3.5 රූපය - හජ්ජ් උත්සවය





3.6 රූපය - නත්තල් උත්සවය

එක් එක් ආගමට හා ජනවර්ගයට අයත් සාමාජිකයන් අනුගමනය කරන වෙනත් සංස්කෘතික උත්සව අවස්ථා රාශියක් ද වේ. නිදසුන් ලෙස විවාහ මංගල හා අවමංගල්‍ය අවස්ථා, දරුවකුගේ ඉඳුල් කටගෑමේ උත්සවය, හිසකෙස් කැපීමේ චාරිත්‍රය, නව නිවසකට ගෙවදීමේ අවස්ථා ආදිය දැක්විය හැකි ය. එම සංස්කෘතික උත්සවවල දී අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් ජනවර්ගයෙන් ජනවර්ගයට වෙනස් වේ. එමෙන්ම ආගමෙන් ආගමට ද වෙනස් විය හැකි ය. විවාහ මංගල උත්සව, අවමංගල උත්සව ආදියේ දී අනුගමනය කරන සිරිත්විරිත් එක් එක් සංස්කෘතිය අනුව වෙනස් වේ.

සංස්කෘතික දායාද (Cultural Heritage)

සෑම සංස්කෘතියකටම අයත් වූ සංස්කෘතික අංග පවතින අතර ඒවා ආරක්ෂා කොට අනාගත පරම්පරාව වෙත පවරා දීම කළ යුතු ය. සෑම සංස්කෘතියකටම අයත් අංග සංස්කෘතික දායාද ලෙස හැඳින්වේ. නිදසුනක්

ලෙස සිරිත්විරිත්, කලා ශිල්ප ආදිය දැක්විය හැකි ය. එම සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කරමින් පවත්වාගෙන යාම මෙන්ම අනාගත පරම්පරාව වෙත පවරා දීම සැම දෙනාගේම යුතුකම හා වගකීම වේ.

සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම අතිශය වැදගත් වේ. සංස්කෘතියක අඛණ්ඩ පැවැත්ම තහවුරු වීම සඳහා සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම කළ යුතුය. අතීත උරුමයන් පිළිබඳ අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගතහොත් පමණි. එමගින් තමන්ගේ සංස්කෘතියේ පවතින සුවිශේෂි බව, අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කොට පවත්වාගෙන යාමට හැකිවේ. විශේෂයෙන්ම රටක ජනවාර්ගික, භාෂා සහ ආගමික කණ්ඩායම්වලට සුවිශේෂ වූ අනන්‍යතාවක් පවතී. එම අනන්‍යතාව තවදුරටත් ආරක්ෂා කොට ඉදිරියට පවත්වාගෙන යා හැකි වන්නේ සංස්කෘතික දායාද අරක්ෂා කොට අනාගතය සඳහා පවරා දෙනු ලැබුවහොත් පමණි. වෙනත් සංස්කෘතීන්ට ගරු කිරීම, ඒවායේ සිරිත්විරිත්, චාරිත්‍ර විධි, කලා ශිල්ප ආදි ලක්ෂණවලට ගරු කිරීමට පුරුදු පුහුණු වන්නේ සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගතහොත් පමණි. බහු සංස්කෘතික ජන සමාජයක යහපත් පුරවැසියකු වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී වෙනත් සංස්කෘතීන්ට මෙන්ම සංස්කෘතික දායාදවලට ගරු කිරීම, ආරක්ෂා කිරීම සමාජ ඒකාබද්ධතාව ඇති කිරීම සඳහා අතිශය වැදගත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 3.2

- ශ්‍රී ලාංකික සමාජය තුළ දක්නට ලැබෙන සංස්කෘතික දායාද කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු එක් රැස් කරන්න.
- ඒවා ජනවාර්ගික, ආගමික හා භාෂා වශයෙන් වෙන් කොට එම දායාද අරක්ෂා කර ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ හේතු පාඨයක් ගොඩනගන්න.
- එය පන්තියේ ප්‍රදර්ශන පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

සැම සංස්කෘතියකටම අයත් සංස්කෘතික දායාද, උරුම ආරක්ෂා කර ගැනීම සැම පුරවැසියෙකුගේම යුතුකමක් මෙන් ම වගකීමක් ද වේ. සංස්කෘතික දායාද, උරුම ආරක්ෂා කොට පවත්වා ගෙන යාම මඟින් අනාගත පරපුර

වෙත සංස්කෘතිය පවරා දීමට අවස්ථාව උදා වේ. එසේම තම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව පිළිබඳ ආඩම්බරයක් මෙන් ම අභිමානයක් ද ඇති වේ. නිදසුනක් ලෙස අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව ආදි ඓතිහාසික ප්‍රදේශවල පවතින වෙහෙර විහාර, දාගැබ්, වැව් අමුණු ආදි සංස්කෘතික අංග මඟින් ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියේ අභිමානය ලොවට කියාපෑම පෙන්වා දිය හැකි ය.

සෑම සංස්කෘතියකටම සුවිශේෂ වූ සංස්කෘතික දායාද පවතී. එම සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම අප සෑම දෙනාගේම යුතුකමක් මෙන් ම වගකීමක් වනු ඇත. සංස්කෘතික දායාද අරක්ෂා කර ගැනීම අනාගත පරපුර වෙනුවෙන් සංස්කෘතිය පවරා දීමට ඉවහල් වේ.

සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා පුරවැසියෙකු වශයෙන් අපට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග රාශියක් වේ. ඉන් කිහිපයක් නම්,

- සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වටිනාකම පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීම.
- සංස්කෘතික දායාදවලට හානි කරන ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකීම සහ එලෙස හානි කරන අය වේ නම් ඔවුන් ඉන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- සංස්කෘතික දායාදවලට හානිවන අවස්ථා වේ නම් ඒ පිළිබඳව අදාළ ආයතන දැනුවත් කිරීම. උදා :- පොලීසිය, සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව ආදි ආයතන

ක්‍රියාකාරකම 3.3

- සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ කෙටි රචනාවක් ලියා බිත්ති පුවත් පතක ප්‍රදර්ශනය කරන්න.



3.7 රූපය - ගල්විහාර පිළිමය



3.8 රූපය - සඳකඩපහණ



3.9 රූපය - නෙලුම් පොකුණ



3.10 රූපය - පරාක්‍රම සමුද්‍රය



3.11 රූපය - සමාධි පිළිමය



3.12 රූපය - සීගිරිය



3.13 රූපය - කතරගම දේවාලය



3.14 රූපය - මඩු පල්ලිය



3.15 රූපය - කොළඹ දවටගහ මුස්ලිම් පල්ලිය



3.16 රූපය - යාපනය නල්ලූර් කෝවිල

සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නීතිමය වශයෙන් මෙන් ම සදාචාරාත්මක බැඳීමක් අප සැමදෙනා වෙතම පවතී. එය නිතැතින් ම අප තුළ වර්ධනය විය යුතු දෙයක් මිස ආයාසයෙන් ඇති කළ යුත්තක් නොවේ. පුරාවිද්‍යාත්මක මෙන්ම භෞතික වටිනාකමකින් යුත් සංස්කෘතික දායාද තම ලාභ ප්‍රයෝජන වෙනුවෙන් විනාශ නොකර ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අදිටන් කර ගැනීම කළ යුතු ය. එසේම විවිධ පුද්ගලයන්ගෙන් සිදුවන හානි වළක්වා ගැනීම සඳහා නීතිරීති ආදිය පනවා ඇත්තේ ඒවායේ ඇති පුරාවිද්‍යාත්මක වටිනාකම හේතුවෙනි. විශේෂයෙන්ම යම් යම් පුද්ගලයින් විසින් ක්ෂණික ලාභ අපේක්ෂාවෙන් වටිනා සංස්කෘතික දායාද විනාශ කර ඇති අවස්ථා කොතෙකුත් ඔබ පුවත්පත්, රූපවාහිනී ආදි ජනමාධ්‍ය ඔස්සේ

දැක තිබෙන්නට පුළුවන. එවැනි පුද්ගලයන්ට එරෙහිව හඬක් නැගීම අප සැමගේ යුතුකමක් හා වගකීමක් වනු ඇත. එවැනි නොමනා ක්‍රියාකාරකම් තුළින් සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අපට නීතිමය වශයෙන් මැදිහත් විය හැකි ය.

බොහෝ සංස්කෘතික දායාද ලෝක උරුම ලෙස පිළිගැනීමට ලක් ව ඇත. එම නිසා ඒවා ආරක්ෂා කර නොගතහොත් අනාගත පරම්පරාවට එම දායාද අහිමි වනු ඇත. එම නිසා අප සියලුදෙනාම සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සදාචාරාත්මක වශයෙන් ද බැඳී සිටින බව අමතක නොකළ යුතු ය. නීතිමය බැඳීම මෙන්ම සදාචාරාත්මක බැඳීම ද අතිශය වැදගත් වේ.

පවුල මඟින් සංස්කෘතිය පවරාදීම

එක් පරම්පරාවකින් තවත් පරම්පරාවක් වෙත සංස්කෘතිය පවරා දීම සිදු කරනු ලබන මූලිකම ඒකකය පවුලයි. පවතින සංස්කෘතික අංග තවත් පරම්පරාවක් වෙත දායාද කරනු ලබන්නේ පවුල විසිනි. මව, පියා, වැඩිහිටි සහෝදර සහෝදරියන්, ආච්චි, සීයා සහ ඥාතීන් විසින් සංස්කෘතිය පවරා දීම සිදු කරනු ලබයි. එම අය සංස්කෘතිය පවරා දෙන්නෝ වෙති.

නිදසුනක් ලෙස, සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය තුළ නැකතට ලිප ගිනි මෙළවීම හා කිරි ඉතිරවීම, ගනුදෙනු කිරීම, ආහාර අනුභවය, මෙන් ම හිසතෙල් ගෑම වැනි චාරිත්‍ර වැඩිහිටියන් විසින් තම දරුවන් ඉදිරියේ සිදු කිරීම පෙන්වා දිය හැකි ය. එම සිරිත් ඒ ආකාරයෙන් ම ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යාම සඳහා දරුවන් ද ක්‍රියා කරනු ඇත. මේ ආකාරයට සංස්කෘතිය පවරා දීම කෙරෙහි ඍජු ලෙසම තම පවුල දායක වනු ඇත. එය දෙමව්පියන් සතු යුතුකමකි. ඊට අමතරව පාසල, ආගමික ස්ථාන, වැඩිහිටියන් සහ අසල්වාසීන් ද සංස්කෘතිය පවරා දීම සඳහා දායක වන්නෝ වෙති.



3.17 රූපය - කිරි ඉතිරවීම



3.18 රූපය - ළිඳ සමග ගනුදෙනු කිරීම



3.19 රූපය - ආහාර අනුභවය



3.20 රූපය - හිස තෙල් ගෑම

ක්‍රියාකාරකම 3.4

- සංස්කෘතිය පවරා දීම පවුලේ ප්‍රධාන කාර්යයයි. ඔබට පවුලෙන් ලැබුණු සංස්කෘතික දායාද කිහිපයක් මතකයට නගා ගන්න.
- ළඟ සිටින ඔබේ මිතුරා සමඟ ඒවා සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉන් කිහිපයක් පොතේ පිටපත් කර ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 3.5

- තම සංස්කෘතියට අයත් සංස්කෘතික උරුමයන් කිහිපයක් නම් කරන්න.
- ඒ අතුරින් ඔබ වඩාත් කැමති සංස්කෘතික උරුමයන් දෙකක් පිළිබඳ විස්තර රැස් කරන්න.

සංස්කෘතිය ආරක්ෂා කිරීමේ වැදගත්කම

සංස්කෘතිය ආරක්ෂා කොට පවත්වාගෙන යාම සඳහා සෑම ජන කණ්ඩායමක්, භාෂා හා ආගමික කණ්ඩායමක්ම උත්සාහ දරති. එමගින් සංස්කෘතික අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කොට පවත්වාගෙන යාමට ඔවුන්ට හැකියාව ලැබේ. එමගින් රටක ජාතික අනන්‍යතාව මෙන් ම ජාතියේ අභිමානය ආරක්ෂා වනු ඇත. නිදසුනක් ලෙස "ශ්‍රී ලාංකික ජාතිය" යන අනන්‍යතාව ලොවට හඬගා කීමට මෙරට සංස්කෘතිය දායක වීම පෙන්වා දිය හැකි ය. වැව් බැඳි ශිෂ්ටාචාරය, දාගැබ් හා වෙහෙර විහාර, කෘෂි කර්මාන්තය හා බැඳුනු ජන ජීවිතය, ආගමික සිරිත්විරිත් ආදිය ශ්‍රී ලාංකික අනන්‍යතාව පෙන්නුම් කරනු ලබන කදිම සාධක වෙති.



3.21 රූපය - වාරි කර්මාන්ත



3.22 රූපය - රුවන්වැලි මහා සෑය



3.23 රූපය - හින්දු කෝවිල



3.24 රූපය - කතෝලික පල්ලිය

එසේම ජාතික සමගිය ගොඩනැගීම සඳහා තම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කර ගන්නා අතරම අන්‍ය සංස්කෘතීන්ට ගරු කිරීම හා ඒවා ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම ද ඉතා වැදගත් වේ. එවිට සෑම සංස්කෘතික කණ්ඩායමක් අතරම සුහදතාව හා විශ්වාසය වර්ධනය වේ. එය ජාතික සමගිය ගොඩනැගීමට උපකාරී වනු ඇත. විශේෂයෙන්ම "ශ්‍රී ලාංකික" යන හැඟීම ඇති වීම කෙරෙහි එය මහත්සේ උපකාරී වේ.

බහු සංස්කෘතික ජන සමාජයක සියලුම සංස්කෘතීන්ට අයත් සංස්කෘතික දායාද, සංස්කෘතික උරුම සුරකිමින් සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීම ජාතික අභිමානය වර්ධනය වීමට හේතු වේ.

ජාතික අනන්‍යතාව පිළිබිඹු කරන සංකේත

වර්තමානයේ ලොව බොහෝ රාජ්‍ය බහු සංස්කෘතික සමාජ වේ. බහු සංස්කෘතික සමාජයක් යන්නෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ එකම රටක් තුළ විවිධ වාර්ගික, ආගමික සහ භාෂාමය කණ්ඩායම් රාශියක් ජීවත් වන සමාජ ක්‍රමයක් බව ඔබ මේ වන විට ඉගෙන ගෙන ඇත. එවැනි සමාජ ක්‍රමවල එක් එක් කණ්ඩායමට සුවිශේෂ වූ අනන්‍යතාවක් පවතින අතර එය ආරක්ෂා කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එසේ නොවුණහොත් එම කණ්ඩායම් අතර ගැටුම් ඇතිවීමට ඉඩ තිබේ.

බහු සංස්කෘතික ජන සමාජයක සියලු පුරවැසියන් ජාතියක් වශයෙන් එක්සත්ව, සාමූහිකව සහ සමාජ ඒකාබද්ධතාවකින් යුතුව කටයුතු කිරීම ජාතික අනන්‍යතාව ගොඩනැගීම කෙරෙහි අතිශය වැදගත් වේ.

නිදසුනක් ලෙස ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජයේ සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම් ජන කණ්ඩායම් මෙන්ම, බෞද්ධ, හින්දු, ඉස්ලාම් සහ කතෝලික ආගමික

කණ්ඩායම් ද සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි භාෂා කතා කරන කණ්ඩායම් ද "ශ්‍රී ලාංකික" යන හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම ජාතික අනන්‍යතාව වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික අනන්‍යතාව පෙන්නුම් කරන සංකේත ලෙස ජාතික කොඩිය, ජාතික ගීය, රාජ්‍ය ලාංඡනය, ජාතික වෘක්ෂය, ජාතික පුෂ්පය, ජාතික පක්ෂියා සහ ජාතික ක්‍රීඩාව වැදගත් වේ. මීළඟට එම ජාතික සංකේත පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරමු.

ජාතික කොඩිය (National Flag)

රටක ජාතික අනන්‍යතාව පිළිබිඹු කරන සංකේත අතුරින් ජාතික කොඩිය සුවිශේෂ වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික කොඩිය, ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජු භාවිත කළ පැරණි රාජකීය කොඩිය ඇසුරින් නිර්මාණය කර ඇත. දැනට අප රටේ භාවිත කරන ජාතික කොඩිය "සිංහ කොඩිය" ලෙස ද හඳුන්වයි.



3.25 රූපය - ජාතික කොඩිය

1948 මාර්තු 06 දින එවකට ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම අග්‍රාමාත්‍යවරයා වූ මහාමාත්‍ය ඩී.එස්. සේනානායක මැතිතුමා පත් කළ කොඩි කමිටුවේ නිර්දේශය පරිදි වර්තමාන ජාතික කොඩිය නිර්මාණය කර තිබේ. ජාතික කොඩි කමිටුවේ සාමාජිකයන් ලෙස කටයුතු කර ඇත්තේ,

- එස්. ඩබ්ලිව්. ආර්. ඩී. බණ්ඩාරනායක මැතිතුමා (කමිටු සභාපති)
- සර් ජෝන් කොතලාවල මැතිතුමා

- ජේ. ආර්. ජයවර්ධන මැතිතුමා
- ටී. බී. ජයා මැතිතුමා
- ආචාර්ය එල්. ඒ. රාජපක්ෂ මැතිතුමා
- ජී. ජී. පොන්නම්බලම් මැතිතුමා
- සෙනෙට් සභික නඩේසන් මැතිතුමා
- ආචාර්ය සෙනරත් පරණවිතාන මැතිතුමා (කමිටු ලේකම්)

කොඩි කමිටුවේ යෝජනා අනුව සකස් කරන ලද ජාතික කොඩිය 1951 මාර්තු 02 දින පාර්ලිමේන්තුව විසින් සම්මත කරන ලදී. 1951 මාර්තු 31 වන දා පැරණි පාර්ලිමේන්තුව ඉදිරිපිට ප්‍රධාන කොඩි ගසෙහි එම ජාතික කොඩිය ඔසවා ඇත. 1972 දී ජාතික කොඩියේ මුලු හතරේ තිබූ පැරණි බෝපත් හතර ඉවත් කර වර්තමානයේ පවතින බෝපත් හතර එකතු කර ඇත.

ජාතික කොඩියේ සංකේත මගින් නිරූපණය වන්නේ

කහපාට සිංහයා - සිංහල ජාතිය, සිංහල ජනතාවගේ විනයගරුක බව, නිර්භීතකම, අභිමානය හා නායකත්වය, සාධාරණත්වය

දකුණතින් ඔසවාගත් කහපැහැ අසිපත - ධාර්මිකව, නීත්‍යානුකූලව, යුක්ති ගරුකව රට පාලනය කරමින් මව්බිම ආරක්ෂා කිරීම

රතු පසුබිමේ සිව්කොන බෝපත් හතර - මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතර බ්‍රහ්ම විහරණ ඇතුළු සියලු ආගම්වලට ගරු කිරීමේ උතුම් ගුණාංග

තද රතුපාට පසුබිම - ශ්‍රී ලාංකික සියලු ජනතාවගේ ජීව රුධිරය සහ පැරණි සිංහල රාජකීය ධජයේ නියෝජනය

කොඩියේ වම් පස කොළ සහ තැඹිලි පැහැති තීරු - තැඹිලි පාට තීරුවෙන් දෙමළ ජනවර්ගයත්, කොළපාට තීරුවෙන් මුස්ලිම් (Moor) ජන වර්ගයත් නියෝජනය

කොඩිය වටේ ඇති එක සමාන පළලකින් යුත් කහ පැහැති තීරුව - සියලු ජාතීන් අතර එකමුතුකම, සාමය, ප්‍රඥාව, එකිනෙකා අතර අවබෝධය

සිංහයාගේ හිසේ කේශර හා වලිගයේ නැවුනු ඉහළ කොටස - පාලකයා හා රටවැසියන් අතර සමානාත්මතාව පැවතීම

වර්තමාන ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 6 වන අනු ව්‍යවස්ථාව තුළ ජාතික කොඩිය පිළිබඳ සඳහන් වන අතර එය දෙවන උප ලේඛනයෙහි නිරූපණය කර තිබේ.

> "ශ්‍රී ලංකා ජන රජයේ ජාතික කොඩිය දෙවන උප ලේඛනයෙහි නිරූපිත සිංහ කොඩිය වන්නේ ය"

අප රටේ වර්තමාන ජාතික කොඩියෙහි ප්‍රමිතිය ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය විසින් සකස් කර ඇත. ජාතික කොඩියේ නිවැරදි සැලැස්ම, ප්‍රමාණය හා වර්ණය යනාදිය එයට ඇතුළත් වේ. එස්.එල්.එස් 693ඃ 1985 දරන ශ්‍රී ලංකා ජාතික කොඩිය සඳහා වූ ප්‍රමිති පිරිවිතරෙහි එම තොරතුරු ඇතුළත් වේ.

ජාතික කොඩිය ඔසවනු ලබන අවස්ථා

- රාජ්‍ය උත්සව අවස්ථාවල
- ජාතික උත්සවවල
- රාජ්‍ය නායක සමුළුවල
- පාසලක හෝ ආයතනයක වැදගත් උත්සව අවස්ථාවක
- වෙනත් විශේෂ උත්සව අවස්ථාවල

ජාතික කොඩිය ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

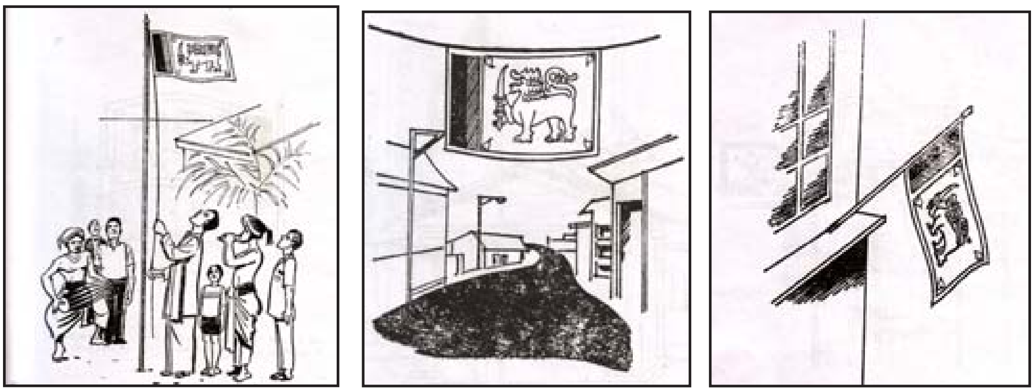
- පැහැදිලිව පෙනෙන ස්ථානයක ඔසවා තැබීම
- සිරස් වර්ණ තීරු දෙක කොඩි ගස දෙසින් සිටින පරිදි ඔසවා තැබීම
- සෑම උත්සවයකදීම එයට ප්‍රමුඛතාව ලබා දීම
- වෙනත් රටවල ජාතික කොඩි සමඟ ඔසවා තබන විට සමාන උසකින් තැබීම / ශ්‍රී ලංකා ජාතික කොඩියට වම් පසින් තැබීම/ සෑම ජාතික කොඩියක්ම එක සමාන ප්‍රමාණයකින් යුක්ත වීම
- රාත්‍රී කාලයේ දී ඔසවා තබන්නේ නම් විදුලි ආලෝකය ලැබීමට සැලැස්වීම

- ප්‍රාදේශීය කොඩි, සමිති, පාසල්, සංගම් ආදියෙහි කොඩි සමඟ ඔසවා තබන විට කොඩි සියල්ලට මැදින් තැබීම හා ඉහළම ස්ථානයේ ඔසවා තැබීම

- එකිනෙකට ළංව ඇති කොඩි කණු කිහිපයක කොඩි එල්ලනු ලබන විට පළමුව එසවීම හා අවසානයේ පහත් කිරීම

- වීදියක් මැද ප්‍රදර්ශනය කරන විට සිංහයා පොළවට ඍජුව සිටින සේ තිරස් අතට කොඩිය දිග පැත්තෙන් එල්ලීම

- පෙරහැරක ගෙන යන විට පෙළපාලියේ දකුණු පසින් ගෙන යාම හා වෙනත් කොඩි සමඟ ගෙන යන විට කොඩි පෙළේ මැදට ඉදිරියෙන් ගෙන යාම



ජාතික කොඩිය එසවීම **වීදියක් මැද එසවීම** **45^0 කෝණයකින් එසවීම**

3.26 රූපය - උපුටා ගැනීම : ජාතික කොඩිය භාවිතය රීති සංග්‍රහය (1987) පි. 29,34,35

උත්සවයක ජාතික කොඩිය එසවීම සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළයුතු රීති

- එසවීමට පෙර යොතට සවිකර හකුලා උස් ස්ථානයක තැබීම

- කොඩිය ඔසවන්නා සීරුවෙන් සිට එසවීම හා අනෙක් සියලු දෙනා නැගිට කොඩියට මුහුණලා සීරුවෙන් සිටීම

- එසවීම හා පහත් කිරීම සෙමෙන් හා ගෞරවාන්විතව කිරීම

- ඔසවන විට හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම මඟුල් බෙර වැයීම හා ශංඛ නාද පැවැත්වීම
- ඔසවා අවසන් වී සියලු දෙනා සීරුවෙන් සිට ගැනීමෙන් පසු ජාතික ගීය ගායනය

ජාතික කොඩිය අඩකුඹු කිරීම සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළ යුතු රීති

- රජය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති ජාතික ශෝක දිනයන්හි පමණක් අඩකුඹු කිරීම
- පළමුව කොඩිය මොහොතකට කොඩි ගසෙහි ඉහළටම ඔසවා යළි අඩකුඹු කරන ස්ථානය දක්වා පහත් කිරීම
- කොඩි ගසේ මුදුනේ සිට මුළු කොඩි ගසේ උසින් 1/3 ක ප්‍රමාණයක් පහත් කර ගැට ගැසීම
- දවස අවසානයේ පහත් කිරීමට පෙර එය නැවත මුදුනට ඔසවා ඉන් අනතුරුව පහත හෙළීම

අධ්‍යාපන ආයතනවල ජාතික කොඩිය ඔසවා තැබීම සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළ යුතු රීති

- සෑම පාසල් වාරයකම ආරම්භයේදී සහ වාරය තුළ සෑම මාසයකම ආරම්භයේ එසවීම
- රජය විසින් නියම කරනු ලබන විශේෂ දිනවල එසවීම
- ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සව, ක්‍රීඩා උත්සව ආදි විශේෂ අවස්ථාවල එසවීම

ජාතික කොඩිය භාවිතයේ දී නොකළ යුතු දේවල්

- හානි වූ, අවලක්ෂණ වූ කොඩි ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- සැරසිල්ලක් ලෙස භාවිත කිරීම
- සිංහයා උඩු යටිකුරු කර ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- පොළොව ස්පර්ශවීමට සැලැස්වීම
- අඳින ඇඳුමක්, ඇතිරිල්ලක් ලෙස යොදා ගැනීම

- කිසියම් ලාංඡනයක්, පින්තූරයක්, වචනයක්, චිත්‍රයක් කොඩිය මත තැබීම
- ක්‍රීඩා ඇඳුමක් ලෙස යොදා ගැනීම (හමුදා, ගිනි නිවන හමුදා හා පොලිස් නිලධාරීන්ගේ ඇඳුමට කොඩියේ ලාංඡනයක් තබා මසා ගනු ලැබිය හැකිය.)

ක්‍රියාකාරකම 3.6

- ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරමින් ජාතික කොඩිය එසවීම සිදු කරන්න.
- ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරමින් ජාතික කොඩිය අඩකුඹු කිරීමේ ක්‍රමවේදය අත්හදා බලන්න.

ජාතික ගීය (National Anthem)

ජාතික කොඩිය මෙන්ම ජාතික ගීය ද රටක ජාතික අනන්‍යතාව පිළිබිඹු කරන සංකේතයකි. අප රටේ ජාතික ගීය "ශ්‍රී ලංකා මාතා" යන ගීතය වේ. ජාතික ගීයේ නිර්මාතෘවරයා වන්නේ ආනන්ද සමරකෝන් සූරීන්ය.

රටක පුරවැසියන්හට තම මව්බිම පිළිබඳ අභිමානයක්, ආදරයක්, ගෞරවයක් මෙන්ම භක්තියක් ජනිත කිරීම උදෙසා ජාතික ගීය අතිශය වැදගත් වේ. එසේම ජාතික ගීය මඟින් රටේ සියලුම වාර්ගික, ආගමික සහ භාෂා කතා කරන ජන කණ්ඩායම් නියෝජනය කරන අතර සියලු දෙනාම සමානය යන හැඟීමක් ඇති කරනු ලැබේ.

ජාතික ගීය ගායනා කරනු ලබන අවස්ථා

- ජාතික උත්සව
- රාජ්‍ය උත්සව
- ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය නායක උත්සව
- පාසල් හා වෙනත් පොදු වැදගත්කමක් ඇති උත්සව
- ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරන ජාත්‍යන්තර තරග
- වෙනත් වැදගත් උත්සව

අප රටෙහි ජාතික ගීය නිර්මාණය කිරීමේ පසුබිම

අප රට නිදහස ලබා ගැනීමට ආසන්නව පැවතිය ද ජාතික ගීයක් පැවතුණේ නැත. එම නිසා ජාතික ගී තරගයක් පවත්වා ජාතික ගීයක් තෝරා ගැනීමේ වගකීම ලංකා ගාන්ධර්ව සභාවට පැවරිණි. තරගය සඳහා ලැබෙන ගීතවල භාෂාව හා අදහස් පිළිබඳ සලකා බැලීමට සිංහල හා ද්‍රවිඩ විනිශ්චය මණ්ඩලයක් පත් කළ අතර සිංහල විනිශ්චය මණ්ඩලය ලෙස කටයුතු කරනු ලැබුවේ,

එස්.එල්.බී. කපුකොටුව මහතා

එල්.එල්.කේ. ගුණතුංග මහතා

ලයනල් එදිරිසිංහ මහතා

පී.බී. ඉලංගසිංහ මහතා

ආචාර්ය ඕ.එච්.ඩී.ඒ. විජයසේකර මහතා

මුදලිඳු ඊ.ඒ. අබේසේකර මහතා යන අයයි.

මෙම තරගය පැවැත්වූවේ 1948 ජනවාරි 31 වන දිනයි. ඒ සඳහා ආනන්ද සමරකෝන් සූරීන් රචනා කළ "නමෝ නමෝ මාතා" යන ගීය ද ඉදිරිපත් කර තිබුණි. මෙම තරගයෙන් ජයග්‍රහණය කළේ පී.බී. ඉලංගසිංහ මහතා රචනා කර ලයනල් එදිරිසිංහ මහතා සංගීතවත් කළ "ශ්‍රී ලංකා මාතා පාලා යස මහිමා ජය ජය" යන ගීතය වේ. ඒ අනුව 1948 පෙබරවාරි මස 04 වන දින පැවැත්වූ පළමු නිදහස් උත්සවයේදී ගායනා කළේ එම ගීතයයි. එහෙත් විනිශ්චය මණ්ඩලයේ දෙදෙනෙකු නිර්මාණය කළ එම ගීතය පිළිබඳ මහජන විරෝධයක් ඇති වුණ හෙයින් එය භාවිතයෙන් ඉවත් කෙරිණි. ඉන් අනතුරුව දෙවන නිදහස් දින උත්සවයේ දී, ආනන්ද සමරකෝන් සූරීන් රචනා කළ "නමෝ නමෝ මාතා" යන ගීතය ජාතික ගීය ලෙස ගායනා කළ අතර ඉන් අනතුරුව 1951 නොවැම්බර් 22 වනදා මෙම ගීතය අප රටේ ජාතික ගීය විය යුතු බවට කැබිනට් මණ්ඩලය තීරණය කළේය. පසුව 1961 පෙබරවාරි මස, "නමෝ නමෝ මාතා" යන මුල් පද පේළිය "ශ්‍රී ලංකා මාතා" ලෙස වෙනස් කර ගායනා කෙරිණි.

1978 ආණ්ඩු ක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ අප රටේ ජාතික ගීය "ශ්‍රී ලංකා මාතා" ගීය වන බව දක්වා තිබේ. එහි පද මාලාව හා තනුව ව්‍යවස්ථාවට උපලේඛනයක් ලෙස ඇතුළත් කර තිබේ.

ශ්‍රී ලංකා ජනරජයේ ජාතික ගීය "ශ්‍රී ලංකා මාතා" ගීය වන්නේය. ජාතික ගීයෙහි පද මාලාව සහ සංගීතය තුන්වන උපලේඛනයෙහි දැක්වෙන්නේය.

ජාතික ගීයෙහි යම් සංශෝධනයක් සිදු කරනු ලබන්නේ නම් පාර්ලිමේන්තුව විසින් සහ ජනමත විචාරණයක් මගින් ජනතාව ද අනුමත කළ යුතුය.

අප රටේ ජාතික ගීයෙහි පද මාලාව ඔබට නොමිලේ ලැබෙන සෑම පෙළපොතකම ආරම්භයෙහි ඇතුළත් කර තිබේ. එය නිවැරදිව උච්චාරණය කර නියමිත තනුවට අනුව ශබ්ද නගා ගායනා කිරීම ඔබ සතු යුතුකමක් සහ වගකීමක් ද වේ. එසේම ජාතික ගීය ගායනා කරන විට සීරුවෙන් සිට එයට ගෞරව දැක්වීම ද කළ යුතුය.



3.27 රූපය - ජාතික ගීය ගායනා කරන විට සීරුවෙන් සිටීම

රාජ්‍ය ලාංඡනය (State emblem)

රාජ්‍යයේ අයිතිය මෙන්ම අනන්‍යතාව තහවුරු කරනු ලබන සංකේතය රාජ්‍ය ලාංඡනයයි. වර්තමානයේ අප රටේ භාවිත වන රාජ්‍ය ලාංඡනය හඳුන්වා දී ඇත්තේ 1972 වර්ෂයේදී ය. 1972 මැයි 22 වන දින ශ්‍රී ලංකාව ජනරජයක් බවට පත්වීම සමරනු අරභයා රාජ්‍ය ලාංඡනයක් නිර්මාණය කිරීම එවක සිදු විය. රාජ්‍යයට අයත් බව තහවුරු කිරීම සඳහා රාජ්‍ය ලාංඡනය සංකේතය වශයෙන් යොදා ඇති අයුරු ඔබ දැක ඇත. මුදල් නෝට්ටු, අමාත්‍යාංශ හා දෙපාර්තමේන්තු ලිපි ශීර්ෂ, විදේශ ගමන් බලපත්‍රය, ජාතික හැඳුනුම්පත ආදිය රාජ්‍ය ලාංඡනයේ මුද්‍රාව තබා ඇති දේ අතුරින් කිහිපයකි. රාජ්‍ය ලාංඡනයේ හිමිකාරිත්වය සහ භාවිත කිරීමේ අයිතිය හිමිවන්නේ ජනාධිපතිවරයාටයි. එයට ගරු කිරීම මෙන්ම ආරක්ෂා කිරීම අප සැමගේ යුතුකම වේ.

බ්‍රිතාන්‍ය යටත් විජිත සමයෙහි අප රටේ භාවිත කරන ලද්දේ සිංහයා සහ කඟවේනා සහිත බ්‍රිතාන්‍ය ලාංඡනයයි. නිදහස ලැබීමෙන් පසුව පළා පෙති සහිත වෘත්තයක් තුළ සිංහයා සහ ඊට ඉහළින් ඔටුන්නත්, පහතින් ලංකා යන්නත් යෙදූ ලාංඡනයක් භාවිත විය.

වර්තමානයේ අප භාවිත කරන රාජ්‍ය ලාංඡනය නිර්මාණය කරන ලද්දේ එස්.එම්. සෙනවිරත්න නැමති චිත්‍ර ශිල්පියා විසිනි. එම ලාංඡනය සඳහා යොදා ගත් සංකේතවලින් නිරූපණය වන දෑ පහත දැක්වේ.



3.28 රූපය
රාජ්‍ය ලාංඡනය

ධර්ම චක්‍රය - ධාර්මික බව

වී කරල් - සෞභාග්‍යය

දකුණතින් කඩුවක් ගත් සිංහයා - රට හා විනයගරුක ජාතිය

සිංහයා වටා ඇති පළා පෙති - පාරිශුද්ධ බව

පුන්කලස - පරිපූර්ණ බව

ඉර සහ සඳ - සදාකාලික පැවැත්ම

ජාතික වෘක්ෂය (National Tree)

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික වෘක්ෂය නා ගසයි. එහි උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය *Mesua ferrea* L.M. වේ. 1986 පෙබරවාරි 26 වන දින සිට ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික වෘක්ෂය ලෙස නා ගස පිළිගෙන තිබේ. එසේ පිළිගැනීමට බලපෑ සාධක කිහිපයකි. ඒවා නම්,

- ශ්‍රී ලංකාවට උරුම ශාකයක් වීම (ඒක දේශීය)
- එහි ඇති ප්‍රයෝජනවත් බව
- ඓතිහාසික හා සංස්කෘතිකමය වැදගත්කම
- අලංකාරවත් හා පියකරු බව
- ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්තව පැවතීම
- වෙනත් රටක රාජ්‍ය ලාංඡනයක් ලෙස භාවිත නොකිරීම



3.29 රූපය - නා ගස



3.30 රූපය - නා මල

නා ගස ඈත අතීතයේ පටන් ම පූජනීයත්වයෙන් සලකා වැඳුම් පිදුම් කර ඇත. බෞද්ධ සාහිත්‍යයට අනුව මංගල, සුමන, රේවත හා සෝභිත යන බුදුවරුන් නා සෙවණෙහි බුද්ධත්වය ලබා ඇත. මතු බුදුවන මෛත්‍රීය බෝසතුන් නා ගසක් මුල බුද්ධත්වය ලබන බවට බෞද්ධ විශ්වාසයක් පවතී. ගෞතම බුදුන් වහන්සේගේ පළමු ලංකා ගමනෙහි මහියංගණයට වැඩි අවස්ථාවේ දී එහි නා පැළයක් රෝපණය කළ බවට විශ්වාසයක් පවතී.

නා ගස හැඳින්වීමට විවිධ භාෂාවල යෙදෙන පද

සිංහල - නා

දෙමළ - නාහ මරම් (நாக மரம்)

ඉංග්‍රීසි - අයන්වුඩ් (Ironwood)

හින්දි - නාග්කේශර්

පාලි හා සංස්කෘත - නාග

ශ්‍රී ලංකාවේ පහතරට තෙත් කලාපයේ මෙන් ම වියළි කලාපයෙහි ද බහුලව වැඩෙන නා ගස පන්සල් හා දේවාල ආශ්‍රිතව සුලභව දැකිය හැකි ය. එසේ ම මඟ දෙපස සෙවණ සඳහා ද නා ගස් රෝපණය කර ඇති අයුරු දැක ගත හැකි ය.

ඉතා අලංකාරවත් ශාකයක් වන නා ගසෙහි දළු තද රෝස පැහැයෙන් යුක්ත වේ. දළු මෝරායාමත් සමඟ කොළ වර්ණයට හැරෙයි. ඉතා තද ගතියෙන් යුත් නා ලීය දිගු කලක් පවතියි. පන්සල් හා දේවාල ඉදි කිරීම සඳහා පමණක් නා ලී භාවිතයට ගන්නා ආකාරය දැක ගත හැකි ය. අතීතයේ පාලම් හා ඒදඬු ඉදි කිරීම සඳහා නා ලී භාවිතයට ගෙන ඇත.

නා ගසෙහි ඖෂධීය ගුණය ඉතා ඉහළ ය. මුල්, පොතු, මල්, රේණු, ගෙඩි, දළු, කොළ ආදි සෑම කොටසක් ම ඖෂධ ලෙස භාවිතයට ගැනේ. නා මල්රේණු සුවඳ විලවුන් නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිතයට ගැනේ.

ජාතික පුෂ්පය (National Flower)

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය මානෙල් මලයි. එහි උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය *Nymphaea nouchali* Burm.f. වේ. වර්ෂය පුරා මල් පිපෙන ශාකයක් වන මානෙල් පහත රට සෑම ප්‍රදේශයක ම නොගැඹුරු ගංගා, ඇළදොළ, වැව් යනාදියේ හොඳින් වැඩේ. මෙම මල ඉතා සියුමැලි, ළා නිල් - දම් පැහැයෙන් යුක්ත වන අතර හිරු එළිය ලැබීමත් සමග විකසිත වෙයි. හිරු බැස යාමත් සමග පරව යාම සිදු වේ. නිම්ෆියා කුලයට අයත් ශාක දෙකක් හෝ කිහිපයක් හෝ එක ම ජලාශයක ඇති විට ස්වාභාවිකව දෙමුහුන් වීම

මෙහි දක්නට ලැබෙන සුලබ ලක්ෂණයකි. එමගින් විවිධ නව ලක්ෂණ සහිත මල් හට ගැනීමට සුවිශේෂ හැකියාවක් මානෙල්වලට ඇති නිසා උද්‍යාන අලංකරණයේ දී ජනප්‍රිය ශාකයක් බවට පත්ව ඇත.



3.31 රූපය - මානෙල් මල

ජාතික පුෂ්පය තෝරා ගැනීමේ පසුබිම හා එහි වැදගත්කම

ජාතික පුෂ්පය ලෙස මානෙල් මල තෝරා ගැනීමට පදනම් වූ සාධක කිහිපයකි. එහි ඇති ප්‍රයෝජනවත් බව, සංස්කෘතික, ඓතිහාසික, විද්‍යාත්මක හා සෞන්දර්යාත්මක වටිනාකම ඉන් ප්‍රධාන වේ. ඊට අමතරව ඒක දේශීය ශාකයක් වීම, වෙනත් රටක ජාතික පුෂ්පයක් ලෙස භාවිත නොකිරීම ආදි කරුණු ද සලකනු ලැබී ය.

ජාතික පුෂ්පය ලෙස නෙලුම් මල තෝරා ගත යුතු බව බොහෝ දෙනකුගේ අදහස විය. එහෙත් ඉන්දියාවේ ජාතික පුෂ්පය නෙලුම් මල වූ නිසා එය බැහැර කරනු ලැබී ය. ඒ අනුව 1986 පෙබරවාරි 26 වන දින ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය ලෙස මානෙල් මල තෝරා ගනු ලැබිණි.

මානෙල් මල බෞද්ධ සාහිත්‍යය තුළ මෙන් ම චිත්‍ර කලාව, කාව්‍ය සම්ප්‍රදාය හා දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ අතිශය වැදගත් තැනක් හිමි කරගෙන ඇත. ඉන්දීවර, නිලුපුල්, නීලුප්පල ආදි විවිධ නම්වලින් එය හඳුන්වා තිබේ. බුදුරදුන්ගේ ශ්‍රී පාද පත්ලෙහි පිහිටි මංගල ලක්ෂණ 108 අතර මානෙල් මල් දෙකක සලකුණු වූ බව බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. එම නිසා මානෙල් මල සුබ ලකුණක් ලෙස සලකනු ලබයි. සීගිරි ලලනාවන් අත මානෙල් හා

නෙලුම් මල් වන බව සඳහන් කර පුරාතන කවියෝ කාව්‍ය සංකල්ප නිර්මාණය කර ඇත්තාහ. එසේ ම අතීත කාන්තාවන් කර්ණාභරණ ලෙස මානෙල් මල් පැලඳූ බව සන්දේශ කාව්‍යවල දක්වා තිබේ. පළමු වැනි කාශ්‍යප රජු විසින් තම දියණිය මානෙල් මලකට සමාන කර උප්පලවණ්ණා යනුවෙන් නම් තබා ඇත.

දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ මානෙල් මලට අතිශය වැදගත් ස්ථානයක් හිමිව ඇත. ශාකයේ අල, දඬු, මල්රේණු, ඇට යනාදි සෑම කොටසක් ම ඖෂධීය කොටස් ලෙස භාවිතයට ගැනේ.

මානෙල් මල හැඳින්වීමට විවිධ භාෂාවල යෙදෙන පද

සිංහල - මානෙල්/නිලුපුල්

දෙමළ - නීලෝත්පලම් (நீலோற்பலம்)

ඉංග්‍රීසි - බ්ලූ වෝටර් ලිලී (Blue Water Lily)

හින්දි - නීලෝත්පල

පාලි - නීලුප්පල

සංස්කෘත - නීලෝත්පල

ජාතික පක්ෂියා (National Bird)

අප රටේ ජාතික පක්ෂියා වලිකුකුළා (Jungle Fowl) වේ. වලිකුකුළා දිවයින පුරා වනාන්තර ආශ්‍රිතව දැක ගත හැකිය.

රංචු ලෙස ජීවත් වීම වලිකුකුළාට ආවේණික ලක්ෂණයකි. අනතුරක සේයාවක් දැනුණ විට ක්ෂණිකව කලබලයට පත් වීමත්, ආරක්ෂාව සඳහා උස් ස්ථානයක් කරා ඉගිලීමත් පුරුද්දකි. තම සාමාජිකයන්හට අනතුර පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සඳහා ශබ්ද නැගීම සිදු කරයි. ධාන්‍ය, ගෙඩි, පත්‍ර වර්ග, කුඩා කෘමි සතුන්, මල් පොහොට්ටු වැනි දෑ ආහාරයට ගනු ලබයි. හිරු පායා ඒමට ආසන්න අවස්ථාවේ දී හැඬලීම දෛනික කාර්යයකි. වලිකුකුළාගේ මිහිරි නාදය පිළිබඳ පැරණි ජන කවීන් විසින් වර්ණනා කර තිබේ. බාහිර

අනතුරුවලින් තොර වනාන්තර ආසන්නයේ පිහිටා ඇති නිවෙස් කරා කෑම සොයා පැමිණීමට වලිකුකුළන් පුරුදු වී ඇති අයුරු ඔබ දැක තිබෙන්නට පුළුවන. ඉතා අහිංසක මෙන්ම කඩිසර බවින් යුත් සත්වයෙකු වීම, අභියෝග හමුවේ පසු නොබසින ස්වභාවය, අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම වලිකුකුළා සතු සුවිශේෂ චර්යා රටා වේ.



3.32 රූපය - වලිකුකුළා

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියා ලෙස වලිකුකුළා තෝරා ගැනීම කෙරෙහි බලපෑ එක් සාධකයක් වන්නේ එම සත්ත්වයා හා ලාංකික ගැමි ජීවිතය අතර බැඳුණු සමීප සම්බන්ධතාවයයි. වලිකුකුළාගේ කඩිසරබව හා බාහිර පෙනුමත්, ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික සත්ත්ව විශේෂයක් වීමත් ඊට අදාළ අනෙක් කරුණු අතර වේ. වර්තමානයේ ශීඝ්‍රයෙන් වඳවෙමින් පවතින සත්ව විශේෂ අතරට වලිකුකුළා ද අයත් වේ. වලිකුකුළා ඇල්ලීම, රඳවා තබා ගැනීම, ඝාතනය කිරීම දඬුවම් ලැබිය යුතු වරදකි. එම නිසා ජාතික සම්පතක් ලෙස සලකමින් මෙම සතුන් ආරක්ෂා කිරීම පුරවැසියකු වශයෙන් අප සැමගේ යුතුකම වනු ඇත.

ජාතික ක්‍රීඩාව (National Sport)

අප රටේ ජාතික ක්‍රීඩාව අත් පන්දු (Volleyball) වේ. එල්ලේ ක්‍රීඩාව අපගේ ජාතික ක්‍රීඩාව විය යුතු බවට අදහසක් පළමුව ඉදිරිපත් විය. එහෙත් ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා තරග සඳහා යොදා ගැනීමේ පවතින දුෂ්කරතාව නිසා එම අදහස වෙනස් විය. සාමය, සමගිය, සහභාගිත්වය, ජය පරාජය සමසේ විඳ දරා ගැනීමේ ශක්තිය ඇති කිරීම වැනි උසස් ගුණාංග ඔප් නංවාලීම පිණිස මෙම ක්‍රීඩාව වැදගත් වේ. සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සව අවස්ථා, පාසල්, ක්‍රීඩා සමාජවල ක්‍රීඩා තරග ආදියෙහි බහුලව අත් පන්දු ක්‍රීඩාව යොදා ගනියි.

අත් පන්දු ක්‍රීඩාව ලොව ප්‍රථම වරට ආරම්භ වන්නේ ක්‍රි. ව. 1885 දී ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ හෝලියොක් නගරයේ ය. අත් පන්දු ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දීමේ ගෞරවය විලියම් ජී. මෝගන් මහතාට හිමි වේ. අප රටට එය හඳුන්වා දෙන්නේ 1916 දී ඇමෙරිකානු ජාතික රොබට් වෝල්ටර් නම් ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂවරයකු විසිනි.

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක් ලෙස අත් පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සාමූහිකව තරග කිරීමෙන් ජය ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. කණ්ඩායමේ සෑම ක්‍රීඩකයකුම තම වගකීම නොපිරිහෙළා ඉටු කිරීම ජයග්‍රහණය සඳහා අතිශය වැදගත් වේ. එමෙන්ම වැඩි පිරිසකට අඩු පහසුකම් යටතේ එකවර ක්‍රීඩා කළ හැකිය. ලංකාව පුරා ව්‍යාප්ත ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වීම වැනි ගුණාංග නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව ලෙස අත්පන්දු ක්‍රීඩාව තෝරා ගෙන ඇත.



3.33 රූපය
අත්පන්දු ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවක්

තම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව හඳුනා ගැනීම

කිසියම් ජනවර්ගයකට, ආගමික කණ්ඩායමකට, ජන සමූහයකට පාරම්පරිකව උරුම වී ඇති සංස්කෘතික අංග තම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය. නිදසුන් ලෙස සිංහල ජනවර්ගයට අයත් බෞද්ධයින් විසින් "වැඩිහිටියන් සමඟ සම අසුන්වල ඉඳ නොගැනීම, වැඩිහිටියන් සමඟ එකට එක නොකීම" ආදිය පෙන්වා දිය හැකි ය. තම සංස්කෘතික අනන්‍යතාව ආරක්ෂා කර ගන්නා අතරම අනෙකුත් සංස්කෘතීන්වල අනන්‍යතාවට ගරු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. වෙනත් සංස්කෘතික අංග හෙළා නොදැකීම, ඒවා විවේචනය නොකිරීම, පරිභව නොකිරීම සහ අගෞරව වන පරිදි ක්‍රියා නොකිරීම ඉතා වැදගත් ය. තම සංස්කෘතික අංග ආරක්ෂා කරන ආකාරයෙන්ම හා ගෞරව කරන පරිදිම අනෙක් සංස්කෘතික අංග ද ආරක්ෂා කිරීමත්, ගෞරව කිරීමත් සිදු කළ යුතු ය. එය යහපත් පුරවැසියෙකු වශයෙන් අප සැමගේ යුතුකම හා වගකීම වේ. එවිට සෑම සංස්කෘතික කණ්ඩායමක් අතරම අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය, ගරුත්වය සහ සහජීවනය ඇති වේ. ගැටුම්වලින් තොර සාමකාමී සමාජ පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.

සාරධර්ම යනු කුමක්ද?

පුද්ගලයා, සමාජය හා ජීවිතය සාරවත් කරන, පොහොසත් කරන මානුෂික ගුණාංග සාරධර්ම (Morals) වේ. ජීවිතය සාරවත් කිරීම සඳහා සාරධර්ම වැදගත් වේ. එම සාරධර්ම සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට මෙන් ම යහපත් සමාජයක් බිහිවීමට ද හේතු වේ. ඒ අනුව පුද්ගල ජීවිතය හා සමාජ ජීවිතය අර්ථවත් කරන, සදාචාරාත්මක හා සංස්කෘතික වටිනාකමක් ඇති යහපත් සමාජයක පැවැත්මට අදාළ මානව ගුණධර්ම, සාරධර්ම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

සමාජය නිර්මාණය වී පවතින්නේ පුද්ගලයන් සමූහයක එකතුවකිනි. එම පුද්ගලයන්ගේ ගුණගරුක බව තුළින් සමස්ත සමාජය ගුණගරුක සමාජයක් බවට පත් වේ. දිගු කාලයක් සමාජය තුළ පොදුවේ පිළිගැනීමට ලක්ව පවතින්නා වූ ගුණාංග පද්ධතියක් සාරධර්ම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. ඒවා නීතිමය වශයෙන් බලවත් නොවන නමුත් සමස්ත සමාජය පාලනය කරනු ලබන, හසුරුවනු ලබන සහ මඟ පෙන්වනු ලබන ප්‍රධාන මෙවලමක් බවට පත් වේ.

පුද්ගලයෙකු තුළ වර්ධනය කළ යුතු සාරධර්ම

- විනයගරුක බව
- අවංක බව
- ඉවසීම
- නිහතමානී බව
- ත්‍යාගශීලී බව
- මිත්‍රශීලී බව
- කාරුණික බව
- ක්‍රෝධ නොකිරීම
- දයාව

සමාජ යහපැවැත්ම සඳහා සාරධර්මවල අවශ්‍යතාව

සමාජ යහපැවැත්ම උදෙසා සෑම පුද්ගලයකු විසින්ම සාරධර්ම පිළිපැදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. සමාජයක යහපැවැත්ම තීරණය වන්නේ එම සමාජ ක්‍රමය තුළ ජීවත්වන පුද්ගලයන් විසින් ආරක්ෂා කරනු ලබන සාරධර්ම මතයි. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් සාරධර්ම ආරක්ෂා කිරීම මෙන්ම ඒවා අනුගමනය කිරීම සඳහා යොමු වීම වැදගත් වේ. තම නිවස, ආගමික ස්ථාන, සේවා ස්ථාන ආදි සෑම තැනකදීම ඊට අදාළ සහ උචිත සාරධර්ම ආරක්ෂා කිරීමටත්, ඒවාට ගරු කිරීමටත් ක්‍රියා කළ යුතු ය.

පුද්ගලයකු සාර්ථකත්වයට පත් වන්නේ එම පුද්ගලයා සතු ගුණාංග අනුව වේ. පුද්ගලයකුගේ සංවර්ධනය සඳහා සාරධර්ම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර ඒවා තම ජීවිතයට බද්ධ කර ගත යුතු ය. පුද්ගලයකුගේ සංවර්ධනය උදෙසා සාරධර්ම අත්‍යවශ්‍ය වන්නාසේම, එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී සාරධර්ම තම ජීවිතයට බද්ධ කර ගැනීම සඳහා යොමු වීමත් ඉතා වැදගත් ය. එවිට යහපත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට හැකිවනු ඇත.

ඈත අතීතයේ සිට සාරධර්ම පිළිපැදීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර ඇත. සිරිත් මල්දම, සුභාෂිතය, ලෝකෝපකාරය වැනි පද්‍ය කෘතිවලින් ඒ බව

මනාව තහවුරු වේ. පහත දැක්වෙන්නේ සාරධර්ම ඉස්මතු කරන එවැනි කවි කිහිපයකට නිදසුන් ය.

ඇනුම් පද නො කියමි
බැනුම් කැත බස් නො කියමි
නිකම් බස් නො කියමි
තරම් පමණට වදන් තෙපලමි

(මම ඇනුම් පද නො කියමි. නො බනිමි. නරක වචන නො කියමි. හිස් වචන නො කියමි. මම මගේ තරම දැන කථා කරමි)

සිරිත් මල්දම

ඉසුරෙන් පිරිහුණත්
සුදන තම ගුණය අඩු නො කරත්
බිඳුණත් රන් බඳුන
ඇති බර අගය අඩු නොවන මෙනි

(යහපත් අය සැප සම්පත්තියෙන් පිරිහී ගියත් ඔවුන් ගේ ගුණ යහපත්කම් නම් පිරිහෙන්නේ නැත. රත්රන් භාජනය බිඳුණත්, ඒ භාජනයේ ඇති බරත් අගයත් අඩු නොවන්නා මෙනි.)

ලෝකෝපකාරය

තිරසර ගුණෙන් යුතු මහතෙකු හට පවර
සමුදුරු සියල් කිඳලෙක තුඹසෙක සුනෙර
පුවතර මෙ දඹදිව මළුවෙක සිය ගෙදොර
ඔහු කර නොවන සැපතක් එ බැවින් කවර

(ස්ථිර සාර ගුණයෙන් යුත් උතුම් මහත්මයෙකු හට මහා සාගරය දිය කඩිත්තෙකි. මහමෙර තුඹසෙකි. සුප්‍රකට මේ ජම්බුද්වීපය තමාගේ ගේ දොරකඩ මිදුලය. ඒ නිසා ඔහුගේ අතට පත් නොවන සැපතක් කවරේ ද?)

සුභාෂිතය

ක්‍රියාකාරකම 3.7

- සිරිත් මල්දම, ලෝවැඩ සඟරාව, ලෝකෝපකාරය, සුභාෂිතය, ප්‍රත්‍යශතකය, හිතෝපදේශය, ව්‍යාසකාරය වැනි පද්‍ය කෘති ඇසුරින් සාරධර්ම ඉස්මතු කෙරෙන කවි කිහිපයක් කට පාඩමින් පන්තිය ඉදිරියේ ගායනා කරන්න.
- ඒවා අනුගමනය කිරීමෙන් තමාටත්, සමාජයටත් ඉටුවන මෙහෙය පිළිබඳ කෙටි අදහසක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.